קרן ידע
לאקדמאים במח"ר
ע"ש יעקב אוניקובסקי ז"ל (עמותה מס' 58-026-785-4)
הרוקמים 27 חולון, 5885850, טלפון (רב קווי) 03-5085000, www.yeda.org.il

סמינר ארצי 06/2027
בנושא : חוסן מכל זווית
14-17.02.2027 מלון ישרוטל איילה

יום ראשון 14/02/2027

14:00-16:00	רישום וקבלת חדרים + קפה ועוגה
17:00-17:05	פתיחת הסמינר - רכז הסמינר
17:05-18:30	**הדרך קדימה,** גב' אלכסנדרה קרושינסקי, יו"ר דירקטוריון קרן ידע **(הרצאה מס' 1)** **פרונטלי**

יום שני 15/02/2027

09:00-10:00	**הנדסת אושר – תכנות המוח לחשיבה חיובית,** גב' רוניטל רובינשטיין, איך אפשר לרתום את המוח לטובתנו? הרצאה מרתקת מעולם מדעי המוח, עם כלים פרקטיים לחשיבה חיובית, התמודדות טובה יותר עם אתגרים וחיזוק החוסן. **(הרצאה מס' 2)** **דיגיטלי**
10:30-11:30	**לחיות טוב, לחיות יותר – הקשר בין גוף, נפש ואיכות חיים** , גב' רננה רז על הקשר בין המצב הנפשי לבריאות ולאיכות החיים, נלמד כלים פשוטים שיכולים לסייע בהפחתת מתחים, בשיפור ההרגשה ובשמירה על גוף ונפש לאורך זמן **(הרצאה מס' 3)** **דיגיטלי**
15:15-16:00	**קפה ועוגה**
16:00-17:30	**מפצחים את האתגר - סדנת חדרי בריחה ניידים** חוויה המשלבת יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסה, התמודדות עם אתגרים ועבודת צוות **(הרצאה מס' 4)** **פרונטלי**

יום שלישי 16/02/2027

09:00-10:00	**משיחות קשות לשיחות אמיצות,** גב' טל פריבנר , כלים פרקטיים לתקשורת מדויקת ואפקטיבית, שיעזרו לנו לנהל גם את השיחות שהכי קשה לנו לקיים **(הרצאה מס' 5)** **דיגיטלי**
10:30-12:00	**תיאטרון פלייגו – הסיפור שלנו** מופע חי, מצחיק ומרגש שבו סיפורים אישיים של התמודדות, שינוי וחוסן מהקהל מקבלים חיים חדשים על הבמה **(הרצאה מס' 6)** **פרונטלי**
15:15-16:00	**קפה ועוגה**
16:00-18:00	**סדנת מוזיקה וקצב** יגאל פילר – Calm Together חוויה מוזיקלית משותפת המשלבת קצב, נגינה והנאה, ומעניקה כלים פשוטים להפחתת מתח, שחרור וחיזוק החוסן האישי **(הרצאה מס' 7+8)** **פרונטלי**

יום רביעי 17/02/2027

09:30-11:00	**ידע שווה כסף!** עו"ד קרין עזראי, סמנכ"לית קופות הגמל לאקדמאים. מומחית בתחום רגולציה בשוק ההון בעלת ניסיון רב בתחום החיסכון ומודעות פיננסית **(הרצאה מס' 9)** **פרונטלי**

** יתכנו שינויים בתוכנית הסמינר **

צוות עובדי קרן "ידע" מאחל לכם שהות נעימה ופורייה