

סמינר ארצי 13/2024

בנושא: "שְׁלוּמוֹת" ("well-being") 02-05/06/2024 מלון וורט לגון, נתניה

יום ראשון 02/06/2024

14: 00-16: 00	רישום וקבלת חדרים + קפה ועוגה
17: 00-17: 15	פתיחת הסמינר, רכז הסמינר
17: 15-18: 45	מיינדפולנס – חוסן בחיי היומיום, מר יוסי בן אשר, מקדם הטמעה של מיינדפולנס מבוסס אינטליגנציה רגשית בארגונים, בחינוך ובחברה. מנחה סדנאות למודעות קשובה ועל הקשר בין אינטליגנציה רגשית למדעי המוח (הרצאה מס' 1) פרונטלי

יום שני 03/06/2024

09: 00-10: 30	מהיום חושבים על המח"ר, הגב' אלכסנדרה קרושינסקי, יו"ר הסתדרות המח"ר (הרצאה מס' 2) פרונטלי
11: 00-14: 00	סיור בקיסריה (הרצאה מס' 3+4) פרונטלי
16: 15-17: 00	קפה ועוגה
17: 00-18: 30	כוחה של התנדבות - מר אלעד בלומנטל, מנכ"ל עמותת OneDay אשר הוקמה במטרה להגדיר מחדש את תחום ההתנדבות ואת תפישת ההתנדבות, בהרצאתו על הקשר בין התנדבות לבריאות הגוף, הנפש ורווחת העובדים (הרצאה מס' 5) פרונטלי

יום שלישי 04/06/2024

09: 00-10: 00	לחיות בעולם משתנה - שינה, תזונה, רשתות חברתיות ועוד, מר שרון יפת חוקר מח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מנהל מעבדה ועוזר מחקר באוניברסיטת ת"א (הרצאה מס' 6) פרונטלי
10: 30-12: 00	איפה הכסף שלי? מר תמיר פלג, מנכ"ל קופות הגמל של המח"ר (הרצאה מס' 7) פרונטלי
16: 15-17: 00	קפה ועוגה
17: 00-18: 30	התנהגות כלכלית ושקט נפשי גב' דניאלה הירש, יועצת כלכלית בכירה, מומחית לניהול תקציב וצמצום הוצאות יעיל (הרצאה מס' 8) פרונטלי

יום רביעי 05/06/2024

09: 00-10: 00	על הורמון, מזון ואיך לחיות נכון, גב' ליאת ברנט, דיאטנית קלינית, בהרצאותיה מעניקה למשתתפים ידע רב וכלים פרקטיים להתמודדות עם האתגרים הרבים לשמירה על תזונה ואורח חיים בריא (הרצאה מס' 9) פרונטלי
---------------	--

**** יתכנו שינויים בתוכנית הסמינר ****

צוות עובדי קרן "ידע" מאחל לכם שהות נעימה ופורייה