

סמינר ארצי 12/2024

בנושא: "שְׁלוּמוֹת" ("well-being") 26-29/05/2024 מלון וורט, ירושלים

יום ראשון 26/05/2024

רישום וקבלת חדרים + קפה ועוגה	14:00-16:00
פתיחת הסמינר, רכז הסמינר	17:00-17:15
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	17:15-18:45

יום שני 27/05/2024

איך להיות הרופא של עצמך, גב' הדר גולן מרצה ומטפלת מוסמכת, על הקשר בין הרפואה סינית לבין חיזוק בריאות הנפש והגוף. בעזרת שיטות אבחון וטיפול כל אחד יוכל להכיר את הגוף שלו טוב יותר ולטפל בעצמו ובמשפחתו (הרצאה מס' 2)	09:00-10:00
התנהגות כלכלית ושקט נפשי גב' דניאלה הירש, יועצת כלכלית בכירה, מומחית לניהול תקציב וצמצום הוצאות יעיל (הרצאה מס' 3)	10:30-11:30
קפה ועוגה	16:15-17:00
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' 4) פרונטלי	17:00-18:30

יום שלישי 28/05/2024

מהיום חושבים על המח"ר, הגב' אלכסנדרה קרושינסקי, יו"ר הסתדרות המח"ר (הרצאה מס' 5)	09:00-10:00
סיור בבית המשפט (ללא נלווים) (הרצאה מס' 6+7)	13:00-15:00
קפה ועוגה	16:15-17:00
על הורמון, מזון ואיך להיות 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' 8) פרונטלי	17:00-18:30

יום רביעי 29/05/2024

לחיות בעולם משתנה - שינה, תזונה, רשתות חברתיות ועוד, מר שרון יפת חוקר מח ופסיכולוגיה אבולוציונית, מנהל מעבדה ועוזר מחקר באוניברסיטת ת"א (הרצאה מס' 9)	09:00-10:00
---	-------------

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

צוות עובדי קרן "ידע" מאחל לכם שהות נעימה ופורייה