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 08/2027
בנושא : חוסן מכל זווית
28.02-03.03.2027 מלון הרודס ים המלח

יום ראשון 28/02/2027

14:00-16:00 רישום וקבלת חדרים + קפה ועוגה

17:00-17:05 פתיחת הסמינר - רכז הסמינר

17:05-18:30 **מפצחים את האתגר – סדנת חדרי בריחה ניידים** חוויה המשלבת יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסה, התמודדות עם אתגרים ועבודת צוות **(הרצאה מס' 1)** **פרונטלי**

יום שני 01/03/2027

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 **תיאטרון פלייבק- הסיפור שלנו**, מופע חי, מצחיק ומרגש שבו סיפורים אישיים של התמודדות, שינוי וחוסן מהקהל מקבלים חיים חדשים על הבמה **(הרצאה מס' 4)** **פרונטלי**

יום שלישי 02/03/2027

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**

10:30-12:30 **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' 6+7)** **פרונטלי**

15:15-16:00 **קפה ועוגה**

16:00-17:30 **"הדרך קדימה"** גב' אלכסנדרה קרושינסקי, יו"ר דירקטוריון קרן ידע **(הרצאה מס' 8)** **פרונטלי**

יום רביעי 03/03/2027

09:30-11:00 **חושבים כסף,** מר תמיר פלג, מנכ"ל קופות הגמל של המח"ר **(הרצאה מס' 9)** **פרונטלי**

** יתכנו שינויים בתוכנית הסמינר **

צוות עובדי קרן "ידע" מאחל לכם שהות נעימה ופורייה