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 02/2027
בנושא: חוסן מכל זווית
24-27/01/2027 מלכת שבא, אילת

יום ראשון 24/01/2027

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 25/01/2027

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**

16:00-18:00 **לראות מזווית אחרת - סדנת צילום בסמארטפון,** סדנה חווייתית שתלמד אותנו לשנות זווית, להתבונן בפרטים הקטנים ולגלות נקודות מבט חדשות דרך עדשת המצלמה **(הרצאה מס' 4+5)** **פרונטלי**

יום שלישי 26/01/2027

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' 6)** **דיגיטלי**

10:30-12:00 **תיאטרון פלייבק- הסיפור שלנו**, מופע חי, מצחיק ומרגש שבו סיפורים אישיים של התמודדות, שינוי וחוסן מהקהל מקבלים חיים חדשים על הבמה **(הרצאה מס' 7)** **פרונטלי**

15:15-16:00 **קפה ועוגה**

16:00-17:30 **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' 8)** **פרונטלי**

יום רביעי 27/01/2027

09:30-11:00 **הדרך קדימה,** גב' אלכסנדרה קרושינסקי, יו"ר דירקטוריון קרן ידע **(הרצאה מס' 9)** **פרונטלי**

** יתכנו שינויים בתוכנית הסמינר **

צוות עובדי קרן "ידע" מאחל לכם שהות נעימה ופורייה