



חופשי
by Yaara Lokits

Wellness Workshops

שיפור איכות החיים תורמת ליעילות ולהנאה שלנו, יום-יום! 🧠
עם למעלה מ-15 שנות תרגול ומעל 600 שעות בהנחיית קבוצות וארגונים בארץ ובעולם,
בית התוכן חופשי מזמין אתכם למפגשים מעשירים, פרקטיים ומחויכים.

"לא רק שאושר סגביר תפוקה ב-12%,
הוא גם מה שהופך את החיים לשווים."
קייט נורתאפ

נכתב ע"י יערה לוקיץ

WWW.HOFSHI-WORKSHOP.COM

מניעת שחיקה: חיים איכותיים

הזמן שלך משקף את מה שחשוב לך? אחד הדברים הגורמים לתחושת סיפוק מהחיים ומהעבודה זה להשקיע את הזמן במה שחשוב לנו, לתעדף משימות, פגישות, ולתעדף את עצמנו. יחד עם זאת כ-25-45% מאנשי המקצוע ובעיקרם כאלה העוסקים בעבודות עם מתח גבוה, חווים שחיקה בעבודה כתוצאה מחוסר בתעדוף צרכים אישיים (Maslach et al, 2016).

בדיוק בשביל זה, באווירה איטראקטיבית של צחוק ודאטה, אנחנו נוגעים בשאלות שייתכן שלא שאלנו את עצמנו שנים - מה חשוב לנו? איך להכניס את זה ליומיום? כדי שנצא עם תשומת לב לדברים שממלאים אותנו. כי כשטוב לנו אנחנו טובים יותר וזו לא רק סיסמה, זה מוכח. סיפוק מעלה את המיקוד ואת היכולת לתעדף משימות ביעילות. בסדנה ניגע בטיפים מועילים לסיגול הרגלים. יוצאים עם הרגל אחד שנרצה לשנות ועם הכלים לעשות את זה. חוויה מקרבת וקלילה המתאימה לצוותים, הנהלה וקבוצות.

מבנה הסדנה - ידע, תרגילים, ותרגול:

- הנטייה לדחות את מה שחשוב לי.
- איזה פעולות מטיבות איתי?
- טיפים מוכחים לסיגול הרגלים.
- תרגיל בונים בהפתעה! מותאם לקבוצה.



- סדנה באורך שעה- שעה וחצי.
- סדנה פרקטית: לא סדנה שרק יושבים ומקשיבים אלא סדנה שגם מכירים, מתרגלים, משתתפים ויוצאים עם כלים כרקטיים ליישום.

"סיימתי את הסדנה בהרגשה שקיבלתי כלים פרקטיים לסגל ליום יום וכמובן הכל עניין של תרגול. אני חושבת שבעולם שאנו חיים זה הכרחי לכולם."

"הצלחה היא לאהוב את עצמך, לאהוב את מה שאתה עושה, ואת איך שאתה עושה את זה."
מאיה אנג'לו

לקבלת הצעת מחיר:

yaara@hofshi-workshop.com



הפחתת סטרים: מיינדפולנס

סטרים הוא הגורם מספר אחת לתחלואה בעולם המערבי, ואנחנו רואים אותו בכל מקום ובמיוחד במקומות העבודה. חברות גדולות במשק, כמו גוגל ומייקרוסופט כבר משקיעות בSELF CARE של העובדים כדי לשפר את איכות חייהם ולעזור להם להתמקד ולהתייעל.

לשמחתנו מיינדפולנס ומדיטציה הן שיטות מוכחות בנות 2600 שנה התומכות בהפחתת סטרים בכ-31% וויסות רגשי התורם ליחסים הבינאישיים. סדנה פרקטית בה משולב ידע מחקרי מעולמות החשיבה החיובית ותרגול מדיטציה המותאם לקבוצה. יוצאים ממנה עם נסיון מעשי בתרגול מיינדפולנס ומדיטציה, כדי שתוכלו להמשיך את התרגול והצמיחה האישית בכוחות עצמכם.

שעה של רוגע באווירה של חיוך וידע. יוצאים מהסדנה עם עוד קצת אוויר לנשימה.

מבנה הסדנה- ידע, תרגילים, ותרגול:

- מה ההבדל בין מיינדפולנס למדיטציה?
- איך להכניס נוכחות מבלי להוסיף מאמץ?
- איך להכניס 10 דקות של Self Care?
- תרגיל חשיבה חיובית.
- תרגול נוכחות ברגע.
- תרגול מדיטציה המותאם לקבוצה.

- סדנה באורך שעה-שעה וחצי.
- סדנה פרקטית: יוצאים עם שני תרגילים "הביתה", ידע נרחב ותרגול מעשי.
- הסדנה מתאימה לקבוצות, הנהלה וצוותים בכל רמות הנסיון.

"חוויה נפלאה ומעשירה. למדתי הרבה שיטות ודרכים מעולם המיינדפולנס, ושאלתי ידע רב מהשיחות בשיעור ובעיקר מיערה המעולה, בעלת הידע הרב ועם תשובה לכל שאלה."

**"אושר לא מגיע מוכן, הוא נובע מהפעולות שלך."
דלאי לאמה**

לקבלת הצעת מחיר:
yaara@hofshi-workshop.com

פתרון בעיות: חשיבה חדשנית

מה זאת חשיבה חדשנית-יצירתית? האם אפשר לפתח אותה ומתי אני משתמשת בה?

סדנה לעובדים והנהלה שמרגישים בנוח לחדש. כילדים היינו יוצרים בלי מעצורים. כמבוגרים אנחנו מרגישים כמו מעצור אחד גדול. למדנו לא לקחת סיכונים כדי לא להכשל, זאת למרות שהדרך היחידה להצליח היא לאפשר לעצמנו להכשל. בסדנה נכיר ידע מבוסס שיעזור לנו להבין מה קורה לנו במוח (ושזה בסדר), הטיות שיושבות עלינו. נתרגל בעל פה או בכתב בזוגות תרגילים שעוזרים להוציא רעיונות לאור בעבודה ובשאר החיים.

מתאים לצוותים והנהלה המשתמשים ביכולות היצירתיות שלהם ביומיום (מי לא?) כדי להכניס עוד חיות וג'וי לתוך העבודה וליצור בחופשיות.

מהסדנה יוצאים עם מוטיבציה לבטא את הרעיונות, לחדש וליצור את הפרויקט מהמגירה.

מבנה הסדנה- ידע, תרגילים, ותרגול:

- מציאת פתרון מתאים, איתור כל הפתרונות.
- צעדים קטנים למטרות גדולות.
- להסכים להכשל כדי להצליח.
- תרגיל לחשיבה חופשית.
- מה הרעיון האחד שתוכלו ליישם בעבודה או בחיים כבר היום?



- סדנה באורך שעה-שעה וחצי.
- יוצאים עם מוטיבציה וחיוך לחשיבה קצת אחרת.
- סדנה פרקטית: יוצאים עם כלים ליישום חשיבה יצירתית.

"כל פעם שאני עושה אצלה סדנה, אני לומד משהו חדש. ואני אחד שכבר קרא לא מעט ספרים בנושאים של פיתוח יצירתיות ופיתוח אישי, באופן כללי. תודה רבה על קשב מופלא ועל תשובות נכונות. בזכותך אני מיישם כלים פרקטיים מאוד עד עצם היום הזה."

**"חשיבה יצירתית:
שימוש בדמיון למציאת
פתרונות מקוריים
לאתגרים."**

לקבלת הצעת מחיר:
yaara@hofshi-workshop.com