

# ניהול זמן

## מטרת הקורס

קורס ניהול זמן מציע גישה חדשנית לשיפור פרודוקטיביות באמצעות ניהול אסטרטגי של אנרגיה. תלמדו כלים מעשיים לאיזון אנרגיה פיזית, מנטלית, רגשית ורוחנית, לשיפור ביצועים והישגים ללא שחיקה. מתאים ליזמים, מנהלים ואנשי מקצוע.

## קהל היעד

הקורס מיועד לכל מי ששואף להשיג יותר, להרגיש טוב יותר ולהגשים את הפוטנציאל שלו:  
- יזמים ובעלי עסקים הרוצים להאיץ את הצמיחה העסקית ולהוביל בענף  
- מנהלים המעוניינים להעצים את עצמם ואת הצוות שלהם להישגים יוצאי דופן

## פרטי הקורס

6 מפגשים, 30 ש"א. מתקיים בימי שני בין השעות 10:00-13:45

## איפה ומתי

16.09.24 | ZOOM

## מחיר הקורס

480 ש"ח

## מרצה

עידית פליק

מס' מפגש	תאריך	נושא	תכנים
1.	16.09.24	מבוא לניהול אנרגיה ופרודוקטיביות	<ul style="list-style-type: none"> <li>מיתוס ניהול הזמן והמגבלות שלו</li> <li>ניהול אנרגיה כפרדיגמה חדשה לפרודוקטיביות</li> <li>4 מקורות האנרגיה: פיזי, מנטלי, רגשי, רוחני (משמעות וסיפוק)</li> <li>חשיבות החידוש והאיזון האנרגטי</li> </ul>
2.	23.09.24	ניהול אנרגיה פיזית, מנטלית	<ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבות השינה וההתאוששות</li> <li>זיהוי והתאמת הקצב הביולוגי (עפרונים וינשופים)</li> <li>עיצוב סביבת עבודה שמקדמת ריכוז</li> <li>עבודה במונו טאסקינג מול מולטיטאסקינג</li> </ul>
3.	30.09.24	ניהול אנרגיה רגשית ורוחנית	<ul style="list-style-type: none"> <li>רגשות כמנוע לפעולה ועשייה</li> <li>איך משמרים מצב רוח "טוב"</li> <li>דרכים להתמודדות עם לחץ ושחיקה</li> <li>ערכים ומשמעות בעשייה – התמונה הגדולה, חזון</li> </ul>
4.	14.10.24	תכנון אפקטיבי להגברת הפרודוקטיביות	<ul style="list-style-type: none"> <li>חשיבה אסטרטגית תכנון שנתי/רבעוני/חודשי/שבועי</li> <li>זיהוי הקשר בין תוכניות עבודה לאנרגיה שלנו</li> <li>כלים מעשיים לשיבוץ משימות במהלך היום</li> <li>רשימת שינויים בשגרה שלנו שתומכים שינוי</li> </ul>

דילוג - 07.10



# ניהול זמן

תכנים	נושא	תאריך	מס' מפגש
<b>דילוג - 21.10.24 חוה"מ סוכות</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>הבנת כוחם של הרגלים בעיצוב ההתנהגות והתפוקה</li> <li>עקרונות לעיצוב הרגלים חדשים שמחזקים אנרגיה</li> <li>הטמעת טקסים ופרקטיקות שגרתיות בעבודה ובבית</li> <li>התאמה אישית של מערכת הרגלים ורוטינות אנרגטיות</li> </ul>	יצירת הרגלים ורוטינות של אנרגיה	28.10.24	.5
<ul style="list-style-type: none"> <li>ניהול החשוב והתמודדות עם הדחוף</li> <li>איך מתגברים על שינויים ובלתמ"ם בתוכנית</li> <li>מה, מתי ואיך מאצילים סמכויות</li> <li>טיפול במחלות כמו: מחר-כך (דחיינות), פרפקציוניזם וגם אשמתיזם</li> <li>סיכום עקרונות וכלים מרכזיים מהקורס</li> </ul>	סדר עדיפויות וביצוע בפועל	04.11.24	.6

\*לא תתאפשר הקלטה או העברת ההקלטה של השיעורים \*התכנים והמועדים נתונים לשינויים