



## בזמן הנכון

ניהול זמן, משימות ואנרגיה להצלחה עסקית  
המדע החדש מאחורי ניהול אפקטיבי

### מטרת הקורס

בקורס זה, תלמדו איך לנהל את הזמן, האנרגיה והמשימות שלכם בצורה אסטרטגית וחכמה, כך שתשיגו תוצאות עסקיות טובות יותר – בלי להישחק ובלי לזנוח על החיים האישיים שלכם.

### קהל היעד

הקורס מיועד לכל מי ששואף להשיג יותר, להרגיש טוב יותר ולהגשים את הפוטנציאל שלו

### פרטי הקורס

8 מפגשים, 40 ש"א. מתקיים בימי שני בין השעות 17:00-20:45

### איפה ומתי

כורש 12  
פרדס חנה

### מחיר הקורס

808 ש"ח

### מרצה

עידית פליק



מס' מפגש	תאריך	נושא	תכנים
1.	31.3.25	להבין את הזמן שלך	<ul style="list-style-type: none"> <li>איך לנפץ מיתוסים על ניהול זמן.</li> <li>עקרון ה-168 שעות: לתכנן שבוע כהזדמנות אחת גדולה.</li> <li>מיפוי הזמן הנוכחי לזיהוי הזדמנויות לשיפור.</li> </ul>
2.	7.4.25	לגלות את כישורי הקסם שלך	<ul style="list-style-type: none"> <li>זיהוי התחומים שבהם אתם באמת זורחים.</li> <li>יצירת יומן שמתמקד בכישורים שמביאים תוצאות.</li> <li>האצלת סמכויות לפינוי זמן חשוב.</li> </ul>
3.	21.4.25	לשלוט במרחב ובמיקוד	<ul style="list-style-type: none"> <li>ניהול זמן כניהול כאבים: התמודדות עם חסמים.</li> <li>סידור מרחב העבודה בצורה שתומכת במטרות שלכם.</li> <li>יצירת רוטינות עבודה אפקטיביות.</li> </ul>
4.	28.4.25	חוק שימור האנרגיה	<ul style="list-style-type: none"> <li>עבודה באינטרוולים קצרים עם התאוששות מובנית.</li> <li>התאמת משימות לפי זמנים אנרגטיים אישיים.</li> <li>שמירה על אנרגיה ביצועית גבוהה ומניעת שחיקה.</li> </ul>

14.4.25 דילוג פסח

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



## בזמן הנכון

ניהול זמן, משימות ואנרגיה להצלחה עסקית  
המדע החדש מאחורי ניהול אפקטיבי

תכנים	נושא	תאריך	מס' מפגש
<ul style="list-style-type: none"> <li>ניהול ארבעת סוגי האנרגיה: פיזי, מנטלי, רגשי ורוחני.</li> <li>התאמת יומן ומשימות לפי סוג האנרגיה הדרושה.</li> <li>יצירת שגרות שמטעינות ומחדשות כוחות.</li> </ul>	<b>לטעון את עצמכם מחדש</b>	<b>5.5.25</b>	<b>.5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>התמודדות עם דחיינות, פרפקציוניזם ואשמה.</li> <li>כלים להתגברות על הימנעות מעשייה "ואם לא בא לי".</li> <li>להפוך את הפחד לכוח מניע.</li> </ul>	<b>להתגבר על דחיינות והרגלים מעכבים</b>	<b>12.5.25</b>	<b>.6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>למה אי אפשר להסתמך רק על כוח רצון.</li> <li>איך לבנות מערכות עבודה יציבות ואפקטיביות.</li> <li>יצירת סיסטם מותאם אישית לניהול משימות ולוח זמנים.</li> </ul>	<b>לבנות זהות וסיסטם שעובדים בשבילך</b>	<b>19.5.25</b>	<b>.7</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>בניית מודל מנטלי: מי אתם רוצים להיות בעוד שנה.</li> <li>יצירת יומן שמשרת את המטרות שלכם.</li> <li>הטמעת קווים מנחים לעבודה יומיומית.</li> <li>סיכום ומשובים</li> </ul>	<b>לתכנן את העתיד</b>	<b>26.5.25</b>	<b>.8</b>

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