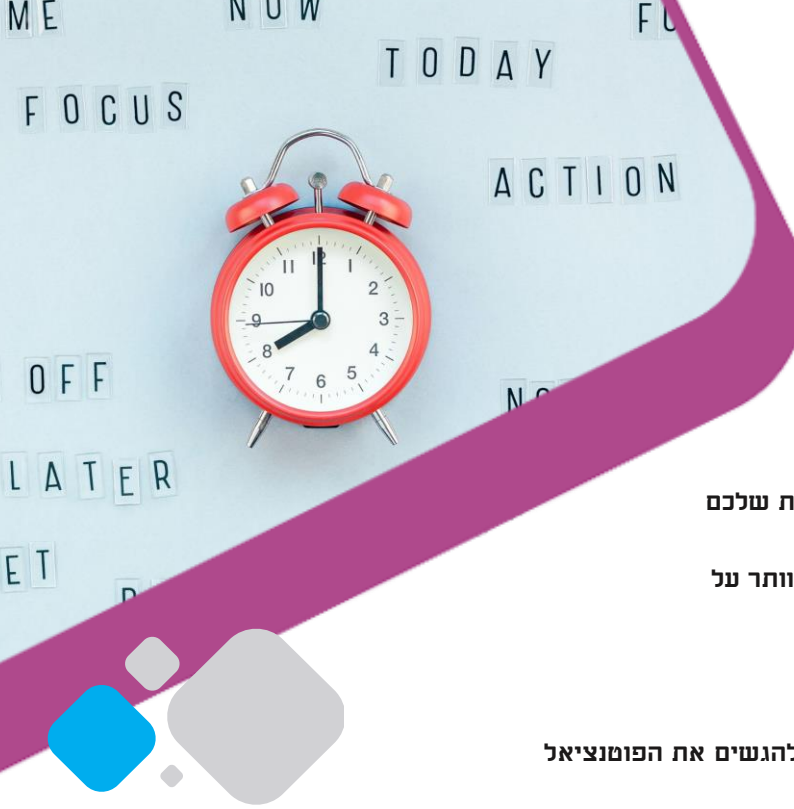




# ניהול זמן

## מטרת הקורס

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

## קהל היעד

הקורס מיועד לכל מי שעוֹאֵף 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

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

## איפה ומתי

23.10.25 | ZOOM

## מחיר הקורס

644 ש"ח

## מרצה

עידית פליק

| מס' מפגש | תאריך    | נושא                     | תכנים                                                                                                                                                                                           |
|----------|----------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | 23.10.25 | 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 כהודמנות אחת גדולה.</li><li>מיפוי הזמן הנוכחי לזיהוי הזדמנויות לשיפור.</li></ul>      |
| 2.       | 30.10.25 | 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.       | 6.11.25  | 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 רוטיות עבודה אפקטיביות.</li></ul>            |
| 4.       | 13.11.25 | 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> |



# ניהול זמן

| מס' מפגש | תאריך    | נושא                             | תכנים                                                                                                                                                                                                                |
|----------|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.       | 20.11.25 | למען את עצמכם מחדש               | <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 שממעינות ומחדשות כוחות.</li> </ul>               |
| 6.       | 27.11.25 | להתגבר על דחיינות והרגלים מעכבים | <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>                                 |
| 7.       | 4.12.25  | לבנות זהות וסיסטם שעובדים בשבילך | <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>                   |
| 8.       | 11.12.25 | לתכנן את העתיד                   | <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>סיכום והטמעת קווים מנחים לעבודה יומיומית.</li> <li>סיכום ומשובים</li> </ul> |