תיבת האוצר שבפנים – סדנה לניהול משאבים ורגשות

תמצית

עומס, לחץ ותחושה של חוסר שליטה פוגעים באופן יומיומי בארגונים רבים - חוסר תקשורת, החלטות שגויות ואפילו היעדרויות מרובות בעקבות מחלה. סדנה זו מציעה דרכים ואסטרטגיות אישיות המאפשרות גישה למשאבים אישיים וניהול רגשות מאוזן, המשפיעים על כלל תחומי החיים – הן בחיים האישיים והן בעבודה.
משתתפי הסדנה ילמדו כיצד ביכולתם ליצור בעצמם ולעצמם את המשאב הפנימי הדרוש להם באותו הרגע - תחושת שליטה ואיזון, המאפשרת שיפור התקשורת הבין-אישית וקבלת החלטות מיטבית, נחישות וכוח רצון, סבלנות ועוד.

למי מיועדת הסדנה

- לצוותים ומחלקות העובדים תחת לחץ.
- לעובדים בצמתים מרובי ממשקים.
- לכלל עובדי הארגון.

מה תשיגו בסדנה

- תשפרו את התקשורת הבין אישית ואת מערכות היחסים בארגון.
- תבינו כיצד לפתור במהירות קונפליקטים ולהפחית "דרמות."
- תהיו מסוגלים לנהל ולשלוט ברגשות בדרך טבעית ובלתי מאולצת.
- תדעו כיצד לגייס משאבים פנימיים נדרשים לכל מטרה.

תוכן הסדנה

הסדנה מורכבת משני חלקים-

חלק א' - סוד הכימיה האישית

לבחירתכם שתי גרסאות לחלק זה, אנא לחצו על הקישורים המופיעים כאן ובחרו את הגרסה הנכונה לכם-

סדנת סוד הכימיה האישית

סדנת סוד הכימיה האישית - גרסה מורחבת

חלק ב' - תיבת האוצר שבפנים – סדנה לניהול משאבים ורגשות

לימוד טכניקות מתקדמות הכוללות דמיון מודרך לשימוש אישי

יום-יום עמוס ולחוץ מהווה מקור ליצירת מתחים הבאים לידי ביטוי בכמה רבדים: בעומס על מערכות הגוף, בחוסר איזון בתקשורת מילולית ולא מילולית עם הסביבה הקרובה, ואפילו בקבלת החלטות שגויות.
סדנה זו מציעה דרכים ואסטרטגיות אישיות המאפשרות ניהול רגשות מאוזן שיתבטא באופן מיידי בכל איזורי החיים – בחיים האישיים ובחיי העבודה.
המטרה הינה ללמד את משתתפי הסדנה להפעיל בעצמם את היכולת להיכנס למצב של רגיעה. מצב זה מאפשר איזון, נגישות לרעיונות חדשים, וכפועל יוצא – שיפור התקשורת האישית, התקשורת הבין-אישית וקבלת החלטות מיטבית.

אסטרטגיית שלוש העמדות

אסטרטגיה לניהול קונפליקטים ולפתרון "קצרים" בתקשורת.
היכולת של עובדים לעבוד בשיתוף פעולה היא חלק מהותי ממרכיב ההצלחה של כל ארגון. אלא שבארגון עובדים אנשים שונים בעלי כישורים שונים והעדפות שונות. יש כאלה שאוהבים להיות חלק מצוות ויש המעדיפים לעבוד לבד. יש כאלה המבטאים את רצונותיהם בבהירות ויש שמדברים בקודים מקוצרים.
טובת המערכת דורשת שכולם יוכלו לתקשר זה עם זה בצורה יעילה ובדרך מכבדת.
בסדנה נערוך סימולציות תוך שימוש באסטרטגיית שלוש העמדות. הסימולציה מספקת חוויה עוצמתית, המשפיעה על האופן בו אנו מתקשרים וכן על הדרך בה אנו תופשים את העמיתים ומפרשים את

התקשורת איתם. הפנמה של הטכניקה מאפשרת לצמצם משמעותית קצרים בתקשורת, לשפר מערכות יחסים ולהגיע לפתרון מהיר של קונפליקטים.

חיבור למשאבים פנימיים

האינטרס של כל ארגון, ומה שמוביל אותו להצלחה, הוא כמובן שכמה שיותר מעובדיו ישיגו את התוצאות הטובות ביותר שלהם.
אחת מהנחות היסוד של ה NLP אומרת כי "האדם בעל הגמישות הרבה ביותר והמשאבים הפנימיים הרבים ביותר יהיה בעל ההשפעה הרבה ביותר במערכת". בארגון, המשמעות היא כי מי שיוכל לנהל את רגשותיו (במקום להניח לרגשותיו לנהל אותו...) ויצליח לגלות יצירתיות ולמצוא פתרונות ייצר את התוצאות הטובות ביותר.
לכולנו יש משאבים פנימיים עוצמתיים: יצירתיות, מוטיבציה, סבלנות, התלהבות, כוח רצון ועוד. רק שהם לא תמיד זמינים לנו ברגע האמת. בחלק זה של הסדנה נגלה כיצד ניתן להשתמש בכלי ה NLP כדי להתחבר למשאבים הפנימיים שיש לכל אחד ואחת מאתנו, ברגע שאנחנו זקוקים להם. נלמד לשלוט בתגובות בדרך טבעית ולא מאולצת ולשמור על גמישות שתבטיח את התוצאה הרצויה בכל אינטראקציה.

פרטים חשובים

משך 8-10 :שעות שעון. מחולק למפגשים.

מיקום :באתר המזמין או בכל כיתת לימוד אחרת.

כללי :הקניית הכלים תכלול תרגול והתנסות חווייתית.