


# תכנית למידה ארגונית

## לשנת תשפ"ג-תשפ"ד 2023



קורסים מקצועיים | סדנאות | הרצאות  
תכניות למנהלים | תכניות לכלל קהילת וולקני

יחידת למידה ארגונית ורווחה



# תכנית למידה ארגונית לשנת תשפ"ג-תשפ"ד 2023

יחידת למידה ארגונית ורווחה

## עובדות ועובדים יקרים,

אנו שמחים להציג בפניכם את תכנית הלמידה הארגונית השנתית לשנת תשפ"ג-תשפ"ד, 2023 של יחידת למידה ארגונית ורווחה.

תכנית העבודה בתחום הלמידה, נועדה להבטיח את פיתוחו של ההון האנושי תוך בניית מסוגלות של העובדים לבצע את תפקידם בצורה מיטבית. במסגרת זאת, נכללות מגוון רחב של פעולות למידה שתכליתן הקניית ידע וכלים לפיתוח המקצועיות והכישורים של העובדים והמנהלים כאחד.

### הדגשים בתכנית ההדרכה:

- פיתוח אישי של עובדים ומתן כלים מקצועיים לכל עובד בתחומו.
- חיבור, שימור והקניית ידע חדש לסקטורים ספציפיים, תוך מתן דגש לשיתוף פעולה בתוך הסקטור.
- הקניית ידע ומתן כלים לעובדות ועובדים להתמודדות עם עולם העבודה המשתנה.
- תהליכי ליווי והדרכות ייחודיות.

### תכנית ההדרכה השנה כוללת:

- קורסים מגוונים בעולמות תוכן שונים, המותאמים למאפיינים הייחודיים של מינהל המחקר החקלאי ומותאמים לדירוגים השונים.
  - מגוון של סדנאות לפיתוח כישורים ומיומנויות (דגש על אוריינות דיגיטלית)
  - תכניות פיתוח והעשרה למנהלים/דרגי ביניים כמנוף לצמיחה ארגונית
  - קהילת וולקני: מפגשים מחברים לעובדים חדשים, ימי אוריינטציה, סדנאות והרצאות העשרה.
- שימו לב- במהלך השנה יתווספו עוד קורסים, סדנאות והרצאות לקטלוג, מומלץ להיכנס לאתר המינהל, ליחידת למידה ארגונית ולהתעדכן.

שתיהם לבולנו שנה תלמידה, מהנה ומוצלחת  
יחידת למידה ארגונית ורווחה



# תכנית למידה ארגונית לשנת תשפ"ג-תשפ"ד 2023

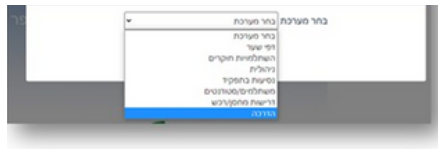
יחידת למידה ארגונית ורווחה

## אופן הרישום לקורסים

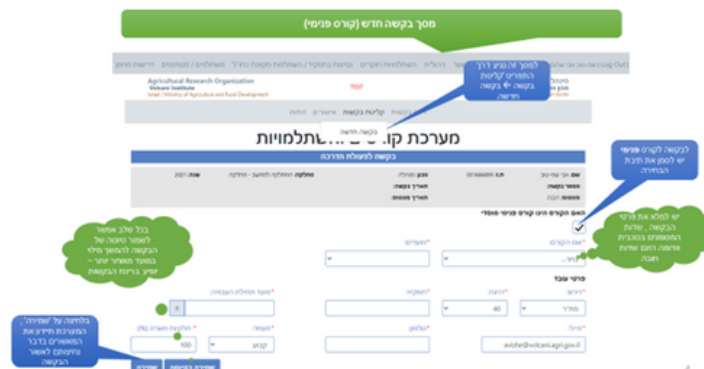
תכנית למידה ארגונית זמינה לכלל העובדות והעובדים וניתן לצפות בה גם באתר המינהל. ניתן להירשם לקורס אחד במערכת ההדרכה המקוונת. ההרשמה לקורסים המקצועיים מותנית באישור הממונה הישיר. הכניסה למערכת ההדרכה המקוונת היא דרך העמוד של שירותים פנימיים באתר וולקני: קישור של דפי שער



בחירת מערכת ההדרכה מתוך הרשימה (לאחר הקלדה של שם משתמש וסיסמה)



במערת עליכם להגיע לקליטת בקשה חדשה, יש לסמן את תיבת הבחירה לקורס פנימי, ולבחור את הקורס מתוך הרשימה שתוצג כולל המועדים של הקורס.



בהצלחה!  
ליאורה בן-דוד  
יחידת למידה ארגונית ורווחה  
טלפון: 3221  
liorab@agri.gov.il



## תוכן עניינים

### קורסים מקצועיים



- 6..... שיטות מחקר אנליטיות מתקדמות.
- 7..... כלים יישומיים לניהול ומחקר.
- 8..... כלים למצויינות תפעולית.
- 9..... אקסל מתקדמים ופאוור פוינט.
- 10..... אקסל Power Query & Power Pivot ל.
- 11..... יצירתיות וחשיבה חדשנית.
- 12..... בניית מצגות (נוה יער).
- 13..... קורס בגילת.
- 14..... סטטיסטיקה יישומית ביישומי JMP.
- 15..... פוטו שופ.
- 16..... סמינר אנגלית Effective Email Communication Skills ת.
- 17..... סמינר אנגלית Effective Spoken Business Communication Skills ת.
- 18..... הכשרה לעבודה בגובה.
- 19..... מפגשים מחברים לעובדות ועובדים חדשים, ימי אוריינטציה.
- 20..... הכנה לפרישה.

### תכניות למנהלים



- 22..... תכנית לחוקרים "דור הביניים".
- 23..... תכנית לחוקרים חדשים.
- 24..... הנעת עובדים/רתימה.
- 25..... תקשורת אפקטיבית.

### תכניות לכלל קהילת וולקני סדנאות והרצאות העשרה



- 27..... "עשה ואל תעשה באנגלית עסקית - אז בעצם, למה לא גוגל טרנסלייט
- 28..... קורס החיאה בהיקף 4 שעות לימוד
- 29..... עזרה ראשונה נפשית.
- 30..... תקשורת מקרבת - מתקשורת קרבית לתקשורת מקרבת.
- 31..... דור הביניים - איך מתמודדים עם העומס והמחויבות הכפולה וגם כבני משפחה מטפלים.
- 32..... סבתאות וסבאות מודרנית 2023 וגם בין עזרה לנטל-סבסבתא מנקודת מבט פיננסית.
- 33..... לגדל מתבגר בטוח בעצמו.



# קורסים מקצועיים

יחידת למידה ארגונית ורווחה



מוכר  
לגמול  
השתלמות

## שיטות מחקר אנליטיות מתקדמות

**קהל היעד:**

תומכי מחקר, מהנדסים וטכנאים

**מטרות התכנית:**

הקורס יקנה ידע במגוון שיטות עבודה אנליטיות בניהן הכרומטוגרפיה – תאוריה בסיסית, עקרונות השיטה, מבנה, תפקוד וכן התמקצעות בכל הידע הנדרש לתפעול מכשירים מבוססי כרומטוגרפיה משולבים בגלאים מתקדמים כדוגמא גלאי מסות, גלאי סוכרים ועוד. בתכנית יוצגו שיטות אנליטיות נוספות שיתמקדו בעקרונות ובשיטות העבודה המקובלות כיום.

**מסגרת הקורס:**

הקורס במתכונת של עשרה מפגשים, בין השעות 9:00-12:15, באולם בנק הגנים

**מועדי ההשתלמות:**

2.5.2023, 9.5.2023, 16.5.2023, 23.5.2023, 30.5.2023, 6.6.2023, 13.6.2023, 20.6.2023, 27.6.2023, 4.7.2023

**מרכזת אקדמית:**

ד"ר מירה כרמלי-ויסברג



## כלים יישומיים לניהול ומחקר

**קהל היעד:**

תומכי מחקר, מנהלי מעבדות

הקניית ידע וכלים עבור מנהלי המעבדות בניהול העבודה השוטפת במעבדה.

**מסגרת הקורס:**

שישה מפגשים בין השעות : 15:45-9:00, מפגש אחרון בין השעות : 13:45-9:00, באולם הסמינרים של המכון לחקר תוצרת חקלאית ומזון

**מועדי המפגשים:**

מתוכנן החל מחודש מאי 2023, יעודכן בהמשך



מוכר  
לגמול  
השתלמות

## כלים למצויינות תפעולית

### קהל היעד:

עובדים העוסקים ברכש, נכסים ולוגיסטיקה, חשבות, אמרכלויות, תומכי מחקר, מהנדסים, טכנאים

התכנית כוללת מודלים מתקדמים בתחום וכלים פרקטיים להתמודדות עם האתגרים הייחודיים בתחום התפעול, הלוגיסטיקה, ייעול תהליכים, ניהול ויזואלי, ניהול לפי ממדים ויעדים ועוד. בקורס יילמדו דוגמאות מעשיות ליישום מייד.

### מסגרת הקורס:

שבעה מפגשים בימי רביעי, באולם הסמינרים של המכון לחקר תוצרת חקלאית ומזון, בין השעות 9:00-15:45, המפגש האחרון יתקיים בין השעות 9:00-13:45.

### מועדי המפגשים:

17.5.2023, 10.5.2023, 3.5.2023, 19.4.2023, 22.3.2023, 15.3.2023  
שריינו מועדים נוספים: 31.5.2023, 24.5.2023





## אקסל מתקדמים ופאוור פוינט

### קהל היעד:

כל הדירוגים

**דרישות קדם:** ניסיון בעבודה עם Excel, הכרת כלי עיצוב, מיון וסינון פונקציות בסיסיות והפניות יחסיות ומוחלטות.

הקורס מספק למשתתפים ידע מעמיק של כלים וחישובים מתקדמים, כגון אימות נתונים, הצלבה ואיתור, יצירה ועריכת נתונים ע"פ כללים מוגדרים וניתוח תחומי נתונים גדולים. בסיום הקורס המשתתף ידע כיצד לבנות ולנתח כראוי מסד נתונים באמצעות מגוון כלים, יכיר פונקציות חשובות מקטגוריות שונות וידע כיצד לייעל את עבודתו, ולאפשר פעולות מסויימות רק בטווחים ולמשתמשים מוגדרים מראש.

### מסגרת הקורס:

שישה מפגשים בימי ראשון, בין השעות: 8:00-14:45, בחדר מחשבים בבניין שה"מ  
המפגש האחרון יתקיים בין השעות 9:00-13:45.

### יתקיימו שני מחזורים:

#### מועדי מחזור ראשון:

26.3.2023, 12.3.2023, 10.3.2023, 26.2.2023, 19.2.2023, 12.2.2023

#### מועדי מחזור שני:

28.5.2023, 21.5.2023, 14.4.2023, 30.4.2023, 23.4.2023, 16.4.2023

מרצה: ירון זיידל



מוכר  
לגמול  
השתלמות

## אקסל Power Query & Power Pivot

### קהל היעד:

מסיימי קורס אקסל מתקדמים

קורס זה מיועד למשתמשי Excel שרוצים לקחת את כישורי ניתוח ועיבוד הנתונים שלהם לשלב הבא. Power Query הוא כלי רב-עוצמה המאפשר לייבא, לנקות ולשנות בקלות נתונים ב- Excel. קורס זה יכסה את היסודות של Power Query ולאחר מכן יתקדם לנושאים מתקדמים יותר כגון מיזוג וצירוף נתונים ממקורות שונים, יצירת והמרה של עמודות מותאמות אישית ועבודה עם פונקציות ופרמטרים מתקדמים.

### מסגרת הקורס:

שישה מפגשים בימי ראשון, בין השעות : 14:45-8:00, בחדר מחשבים בבניין שה"מ  
המפגש האחרון יתקיים בין השעות 13:45-9:00.

### מועדי המפגשים:

5.11.2023 ,29.10.2023 ,22.10.2023 ,15.10.2023 ,10.9.2023 ,3.9.2023

מרצה: ירון זיידל



מוכר  
לגמול  
השתלמות

## יצירתיות וחשיבה חדשנית

קהל היעד:  
כל הדירוגים

תהליך הפקת רעיונות מקוריים ורלוונטיים לסיטואציה נתונה ומהווה מרכיב חיוני ביכול התפקוד של האדם. המצאות מדעיות, טכנולוגיות, כלכליות, ופתרונות לבעיות נפוצות מחיי היום יום של האדם וכוללות היבטים נוירולוגיים, פילוסופיים ופסיכולוגיים.

כיצד ניתן לעודד יצירתיות וחדשנות בתחומי החיים השונים, מהם הדרכים לטפח חדשנות ויצירתיות שתעורר עניין והנאה, יצירתיות וחשיבה חדשנית נועדו לחולל פתרונות ע"י חיבור בין תופעות ואירועים שלכאורה אינם קשורים ע"י מציאת חוט השני בחשיבה מחוץ לקופסא ומציאת פתרון חדשני, אחר שלא הכירו עד אותה נקודת זמן בין אם בשילוב שני דברים קיימים לאחד או דרך הסתכלות שונה המחוללת פתרונות חדשניים ויצירתיים. תקשורת חדשנות ויצירתיות בעולם מתקדם חושפת כיצד נוכל לקדם רעיונות חדשניים ויצירתיים ולהוביל אותם לקדמת הבמה.

### מסגרת הקורס:

שישה מפגשים, בימי רביעי, באולם הסמינרים של המכון לחקר תוצרת חקלאית ומזון, בין השעות : 15:45-9:00,

המפגש האחרון יתקיים בין השעות 13:45-9:00.

### מועדי המפגשים:

30.5.2023 ,23.5.2023 ,16.5.2023 ,2.5.2023 ,18.4.2023 ,28.3.2023



## בניית מצגות

### מתקיים במרכז מחקר נוה יער

**קהל היעד:**

כל הדירוגים

קורס מרתק ומעשי לבניית מצגות ואופן הצגתן עם המחשה וארגז כלים הכולל הדגמה והתנסות מעשית של המשתתפים.ות.

1. מתודולוגיה לבניית מצגות

2. עבודה על תוכנת PowerPoint והיכרות עם Canva לבניה ועיצוב מצגות מקצועיות והתנסות בזמן אמת עם ליווי, הכוונה, הדגמות והמחשות.

### מסגרת הקורס:

שישה מפגשים בימי שלישי, במרכז מחקר נוה יער, בין השעות : 15:00-8:15,

המפגש הראשון יתקיים בין השעות 15:15-10:30.

### מועדי המפגשים:

21.3.2023 ,14.3.2023 ,28.2.2023 ,21.2.2023 ,14.2.2023 ,7.2.2023

**יש להגיע למפגשים עם מחשב נייד**

מרצה: שרון אייזר





מוכר  
לגמול  
השתלמות

קורס בפיתוח - הנושא יעודכן בהקדם  
יתקיים במרכז מחקר גילת

קהל היעד:  
כל הדירוגים.

מטרת התכנית, תכני המפגשים, מסגרת הקורס ומועד פתיחה יעודכנו בהמשך



## סטטיסטיקה יישומית ביישומי JM

### קהל היעד:

חוקרות וחוקרים, תומכות ותומכי מחקר

שיפור מיומנות השימוש בתוכנה סטטיסטית מסוג JMP .  
הקורס ישלב הרצאה עיונית ותרגול מעשי.

**הקורס יתקיים באופן מקוון. לא יוכר לגמול השתלמות.**

מועד הפתיחה: אחרי חגי תשרי





## סמינר אנגלית עיסקית **Effective Email Communication Skills**

### קהל היעד:

כל הדירוגים

סמינר אנגלית עסקית מרוכז, קצר ומעשי, שמתמקד ב: Effective Email Communication Skills

- כיצד לכתוב דוא"ל (דואר אלקטרוני) שבנוסף על השפעתו, הוא מעודד את הקוראים לתגובה מהירה ובכך משיג את יעדי הכותב.
- סגנונות מוסכמים בכתיבת דוא"ל, כתיבת דברי ברכה, דברי פתיחה ודברי סיכום המשיגים את מטרתו של הכותב.
- עיצוב מילים, משפטים ופסקאות המבהירים את ההודעות, שימוש במשפטי מעבר ובמשפטים מנחים אחרים המסייעים לקוראים להבין את ההודעה.
- עריכה והגהה קפדניות, עשה ואל תעשה בכתיבת דוא"ל, מילות מפתח אופנתיות ודקויות המקובלות בכתיבת דוא"ל.
- לימוד מיומנויות חיוניות הנחוצות כדי לכתוב בצורה ברורה, מובנית היטב וממריצה לפעולה.

**משך הסדנה: 4 שעות**

**מועדי המפגשים:**

27.2.2023, 6.3.2023, באולם הסמינרים של המכון לחקר תוצרת חקלאית ומזון, בין השעות 10:00-12:00.





## סמינר אנגלית עיסקית

### Effective Spoken Business Communication Skills

**קהל היעד:**

כל הדירוגים

סמינר אנגלית מרוכז, קצר ומעשי, שמתמקד ב: Effective Spoken Business Communication Skills

- שיטות תקשורת שונות, פתיחה בשיחה, הסבר עליכם ועל שירותי החברה ומוצריה.
- טיפים לתקשורת עסקית אפקטיבית.
- יישום שימוש בשפה חיובית והתמודדות עם התנגדויות.
- ניהול שיחות חולין והתייחסות.
- שפה עסקית: מונחים, משפטי מפתח וכללים חשובים.
- ניהול פגישה עסקית.
- הבדלי תרבות.
- אוצר מילים עסקי.

**משך הסדנה: 4 שעות**

**מועדי המפגשים:**

27.2.2023 , 6.3.2023, באולם הסמינרים של המכון לחקר תוצרת חקלאית ומזון, בין השעות 13:00-15:00.



## הכשרה לעבודה בגובה - סולמות

**קהל היעד:**

כל הדירוגים

**תכנית ההכשרה:**

מבוא לעבודה בגובה 9:00 - 10:45

תיאוריה סולמות 11:00 - 12:15

תרגול על סולמות 13:00 - 14:40

**ההכשרה תתקיים בשני מועדים, יש להירשם למועד אחד :**

15.3.2023 ,13.3.2023

**מדריך: מוטי אביר**

**המוסד לבטיחות ולגיהות**  
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.





## מפגשים מחברים לעובדות ועובדים חדשים ימי אוריינטציה

קהל היעד:

עובדות ועובדים חדשים במינהל המחקר החקלאי. המשתתפים יקבלו זימון במייל

ימי האוריינטציה פותחו על ידנו על מנת לתת מענה לעובדות ועובדים חדשים בתקופה הראשונית לעבודתם, בכל הקשור להיכרות טובה יותר עם מינהל המחקר החקלאי, לפתח ולהעצים תפישות חיוביות ולהעשיר את הידע בנושאים מהותיים לביצוע תפקידם של המשתתפים.



## הכנה לפרישה

### קהל היעד:

עובדים ועובדות אשר מצויים כשנתיים לפני פרישה.  
בני ובנות זוג מוזמנים להשתתף - בתיאום מראש

המטרה המרכזית של ההכשרה היא מתן כלים לפורשים לחיים שלאחר הפרישה. נמצא כי הכנה טובה תורמת לגמלאים ומסייעת להם מאוד בהתמודדות עם האתגרים השונים לאחר הפרישה מהעבודה. התקופה שלאחר הפרישה משפיעה על תחומי החיים השונים של האדם ומשפחתו ועשויה להשפיע גם על הזהות האישית, המעמד החברתי, סדר היום המובנה, הקשרים החברתיים ועוד

### הקורס יתמקד בנושאים הבאים:

- זכויות הפורשים • פרישה וזכויות פנסיוניות • חיטכון קופות גמל וביטוחים
- פעילות גופנית בגיל הפרישה • בריאות ומחשבה לקראת הפרישה
- קביעת זכאות לתשלומי גמלה • צוואות וירושות • בריאות וזיכרון

### מסגרת הקורס:

חמישה מפגשים בין השעות 9:00-15:30, באולם האריס

### מועד פתיחה:

אחרי חגי תשרי, יעודכן בהמשך





# תכניות למנהלים

יחידת למידה ארגונית ורווחה



## תכנית לחוקרי "דור הביניים"

### קהל היעד:

חוקרים שנקלטו בוולקני לפני 5-10 שנים שנמצאים, על פי רוב, לפני תפקיד מנהל מחלקה (עתודה ניהולית).  
זימונים ישלחו לחוקרים במייל

### מטרת ההשתלמות:

- הכרות מעמיקה עם המשימות, היעדים, היחידות וכיווני הפיתוח של האירגון - "מכון וולקני למתקדמים".
- לימוד גישות ורכישת מיומנויות של התנהלות מול כפיפים (צוותי מחקר), עמיתים ומנהלים.

תאריך פתיחה: 9.3.2023



## תכנית מנהלים

### תכנית לחוקרים חדשים במינהל המחקר החקלאי

#### קהל היעד:

חוקרות וחוקרים חדשים שהחלו את עבודתם במהלך השנתיים האחרונות, ולא השתתפו במחזור הקודם.

היכרות עם האסטרטגיה של המינהל, המיקודים האסטרטגיים ו"תמונת העתיד", באוריינטציה של הכרות עם המערכת הארגונית, הכרת תהליכי עבודה ונהלים במינהל. הכרות עם מאפייני המגזר הציבורי והשותפים האסטרטגיים של המינהל. הכרות עם ממשקים רלוונטים לחוקרים במינהל, חשיפה לגורמים השונים עמם החוקרים עובדים וכיצד לנהל באפקטיביות את הממשקים השונים. בניית הכרות ושילוביות חוצת מכונים ומחלקות לשיפור העבודה המשותפת. כלי ניהול למחקר- רכישת ידע, כלים ומיומנויות ניהוליות רלוונטיות.

תאריך פתיחה: 22.2.2023



## תכנית מנהלים

### הנעת עובדים/רתימה

#### קהל היעד:

מנהלים ומנהלות

הנעת עובדים בעידן המודרני כוללת סביבת עבודה תומכת, טיפוח מיומנויות ומסלולי התפתחות לעובד, מתן מענה אישי לצרכי העובד שיתאימו לצרכי הארגון.

חלק בלתי נפרד של הנעת עובדים כוללת:

- כיצד להניע עובדים בתנאי לחץ ואי ודאות ומצבי שגרה?
- כיצד ליצור מוטיבציה בסביבת העבודה?
- כיצד להניע עובדים בכל מצב וזמן?
- כיצד ליצור סביבת עבודה פרודוקטיבית ומקדמת עם מומנטום של עשייה? המטרה בהנעת העובדים והרתימה היא הגדלת התפוקה בארגון
- כיצד נותנים משוב חיובי לעובד שיעורר מוטיבציה ומומנטום לעשייה ומצויינות?
- מה הקשר בין תכנית עבודה רבעונית ויצירת בהירות להנעת עובדים?
- כיצד ליצור סיור מוחות שירתמו את הצוות לעשייה ומעורבות גבוהה?
- כיצד לעודד כנות ופתיחות בסביבת העבודה, ובניית אמון הדדי?

מועד הסדנא: יקבע בהמשך





## תכנית מנהלים

### תקשורת אפקטיבית

#### קהל היעד:

מנהלים ומנהלות

שיפור וחיזוק התקשורת הבינאישית, למידת שיטות יעילות להעברת מסרים בצורה נכונה.

- כיצד ניתן להעביר מסרים באופן מובן, קולח וממוקד
- ממה בנוי מסר כהלכה
- כיצד מחינים בין עיקר לתפל בהעברת מסרים?
- כיצד לבנות הרצאה/נאום/ראיון או אף נאום מעלית בין 30 שניות באופן שיצליח להעביר את המסר המרכזי ואף להניע לפעולה.
- מה הם הטעויות הנפוצות בהעברת מסרים וממה חשוב להימנע
- כיצד להתמודד עם התנגדויות
- מה הם המסרים המילוליין והבלתי מילוליים שחשוב להכיר.

**מועד הסדנא: יקבע בהמשך**



# תוכניות לכלל קהילת וולקני סדנאות והרצאות העשרה

יחידת למידה ארגונית ורווחה



## "אז בעצם, למה לא גוגל טרנסלייט?"

עשה ואל תעשה באנגלית עסקית

**קהל היעד:**

כללי

סדנה מעשירה וחוויתית שהיא ה"עשה ואל תעשה" בשפה האנגלית במרחב העסקי, ורלוונטית לכל עובד.ת במציאות הגלובלית של המאה ה-21. הסדנה היא אינטראקטיבית וכוללת תוכן וכלים רלוונטיים ומשלבת היבטים תרבותיים ולשוניים של השפה, כמו גם טעויות נפוצות של דוברי עברית באנגלית, סיפורים וטיפים.

### **מה בסדנה?**

- אנגלית גלובלית - מה זה?
- הרכיבים הלשוניים והתרבותיים של התנהלות באנגלית במאה ה-21
- סרטון: שאולי ומנכ"ל גוגל: על מודעות בין-תרבותית
- אז בעצם, למה לא גוגל טרנסלייט? - לוקליזציה והקשר
- ללמוד מבריאן: שימוש ב - Language of Positivity
- "Dr. Livingstone I presume!" : כוחו של האנדרסטייטמנט
- כיצד להסכים ולא להסכים... בדיפלומטיות
- זהירות! נשים/מיעוטים/להט"בים לפניך - על פוליטיקלי קורקט במרחב העסקי
- חזרה לבית הספר (אבל חכמים יותר!) : סריקת טעויות דקדוקיות נפוצות
- מילים וביטויים "חמים" בעולם החדשנות שכדאי להכיר + טיפים "לקישוט" השפה
- Cut to the chase! - פתגמים שימושיים
- Life's a beach or a bitch? - קצת על הגייה
- זמן לומר להתראות - וגם שלום: כיצד להתחיל ולסיים

### **מועד הסדנה:**

26.2.2023, באולם בנק הגנים, בין השעות : 10:00-11:30.



## קורס החייאה בהיקף 4 שעות לימוד

### קהל היעד:

כללי

- שרשרת ההישרדות בדום לב.
- החייאה בסיסית במבוגר, ילד ותינוק.
- שימוש בדפיברילטור אוטומטי (AED).
- טיפול בהשתנקות (חנק מגוף זר).
- זיהוי וטיפול במצבי חירום שכחים.
- תרגולים על בובות סימולציה.

**מועדים: יעודכנו בתיאום עם יחידות האמרכלות ומרכזי מחקר**





## סדנאות והרצאות העשרה לקהילת וולקני

### עזרה ראשונה נפשית

**קהל יעד:**

כללי

הכרת שיטות שונות להתמודדות במצבי לחץ, והגברת חוסנם של המשתתפים. תכני המפגשים:

הדקות הראשונות לאחר התרחשות אירוע דחק/טראומטי מעוררים חרדה קיצונית, אך אלו גם הדקות הגורליות לבניית חוסן, לכן אסור להחמיץ דקות חשובות אלו! לכל אחד קיים סיכון להיחשף ללחץ מתמשך ובעוצמות שונות או לדחק פתאומי. במצב הצטברות יתר של לחצים או במהלך אירוע דחק פתאומי, מוח האדם מאט את האזור התפעולי שלו, ובכך עלול לשבש את יכולת קבלת ההחלטות והיכולת להתמודדות מנטאלית בריאה, עד כדי ירידה תפקודית ניכרת מיידית והשלכות עתידיות לנפש האדם. כלים מעשים ויעילים שסייעו להעניק עזרה ראשונה תפקודית - נפשית לאדם הנמצא תחת דחק, להגביר את חוסנם של המגיבים הראשונים ולהגביר את חוסנם של מטפלים לסוגיהם.

**משך הסדנה: 3 שעות.**

**מנחה: מהמרכז הבינלאומי לחוסן תפקודי.**

**מועד פתיחה: יעודכן בהמשך**





## תקשורת מקרבת - מתקשורת קרבית לתקשורת מקרבת

תקשורת ושיח הם אבני היסוד של יחסים.

תקשורת מקרבת מגדילה את הסיכוי לקרבה והבנה של הצד השני.

תקשורת מקרבת משמשת לפתרון קונפליקטים, אי-הבנות, סכסוכים ומאפשרת שינוי לטובה במערכות יחסים והעמקת החיבור והאמון.

במפגש נקבל כלים כיצד ניתן לבסס ולקיים יחסים מיטיבים במשפחתנו, איך להקשיב לילדים ולבן / בת הזוג ואיך להביא לכך שהם יקשיבו לנו, מתוך כבוד, אמפתיה וקידום הצרכים והרצונות של שני הצדדים.

**מועד הסדנא: יעודכן בהמשך לקראת חודש יום המשפחה**

**מרצה ממכון אדלר**



## סדנאות והרצאות העשרה לקהילת וולקני

### דור הביניים - איך מתמודדים עם העומס והמחויבות הכפולה וגם כבני משפחה מטפלים

ההורים מתבגרים והילדים גדלים - קורסים תחת הנטל ולא יודעים היכן להיות ומי זקוק לכם יותר? המשפחה המודרנית היום הינה משפחה רב דורית בה כל דור מאופיין בצרכים משלו. דור הביניים, זה התומך מצד אחד בהורים מזדקנים ומצד שני בילדים בשלבי החיים השונים, מוצא עצמו לכוד בעומס לחצים, תפקידים כפולים, ציפיות מצד הסובבים אותו ומעצמו, סבך תחושות וקונפליקטים רבים. איך מתמרנים בין ריבוי התפקידים והמשימות? ומה בנוגע למחויבויות האחרות שלכם כמו קריירה ועבודה, זוגיות, ילדים וחיי חברה? מאיפה שואבים כוחות ומה המפתח לשינוי?

**מועד הסדנא: יעודכן בהמשך לקראת חודש יום המשפחה**

**מרצה ממכון אדלר**



## סדנאות והרצאות העשרה לקהילת וולקני

### סבתאות וסבאות מודרנית 2023

### וגם בין עזרה לנטל-סבסבתא מנקודת מבט פיננסית

"זה התחיל בשני הורים..." (יורם טהרלב)- התא המשפחתי שלנו הוא אחד הדברים הדינמיים ביותר, המשמעותי והדורש את תשומת הלב הייחודית רק לו. כמו כל תא בטבע הוא מתפתח ומתחלק, גדל ומתעצם. יחד עם צמיחתו המפוארת אנחנו מתמודדים עם קשיים ודילמות, התלבטויות ומערכות יחסים מאתגרות. כיצד משתנים התפקידים שלנו במשפחה לאורך השנים? מה זה אומר להיות סבא/סבתא כיום?, מה מצופה מאיתנו ומה אנחנו מצפים בכל שלב? כיצד ניתן לאמץ את המצטרפים החדשים (כלות, חתנים ומחותנים) וגם לגשר על פער הדורות כדי להמשיך ולהיות משפחה?

### וגם

כיצד אני עוזר אך גם יודע להציב גבולות ולשמור על עצמי? שיח כספי דרך תקשורת מקרבת. חלק מהתפקיד בתא המשפחתי המורחב הוא לתמוך ולעזור, בטח בתקופה מאתגרת זו. אך האם העזרה היא נטל עבורי? האם אני יכול להיות לעזר ולא רק דרך הכסף? הצורך שלנו הוא "שלא יחסר דבר" ואנו מוכנים לשלם הרבה עבור זה, אך אולי יש אלטרנטיבות? אולי ניתן להיות משמעותי ולא רק בהתנהלות כספית. מוזמנים להרצאה מרתקת בנושא נכדים, פינוק, כסף וכל מה שביניהם.

**מועד הסדנא: יעודכן בהמשך לקראת חודש יום המשפחה**

**מרצה ממכון אדלר**



## סדנאות והרצאות העשרה לקהילת וולקני

### מתחברים למתבגרים - הורים למתבגרים (מגיל 9 עד 18) לגדל מתבגר בטוח בעצמו

התבגרות הינה תקופה סוערת, מרגשת וגם מאתגרת. זוהי תקופה חשובה בה המתבגרים והמתבגרות מתמודדים עם שינויים רבים תוך בחינה של הזהות האישית, הרצונות והצרכים האישיים שלהם. בסדנה נלמד על מאפייני הגיל, התמודדויות משמעותיות של הנוער ושל ההורים, ואיך לדאוג בתקופה חשובה כל כך, להעצים, לחזק תחושת ערך ולחזק יחסים טובים ביננו תוך שמירה על האוטונומיה של המתבגר.

כולנו רוצים מתבגר עם בטחון עצמי. מה זה בטחון עצמי? איך אנחנו כהורים יכולים להשפיע על הביטחון העצמי של המתבגרים. נבדוק מה אנחנו יכולים לעשות, וגם, ממה כדאי להימנע ולמה אנחנו צריכים לשים לב בתקופה הנוכחית. ארגז כלים עשיר עם דוגמאות מחיי היום יום ילווה את ההרצאה

**מועד ההרצאה: יעודכן בהמשך לקראת חודש יום המשפחה**

**מרצה ממכון אדלר**





**יחידת למידה ארגונית ורווחה**