



סמינר בנושא: התמודדות עם לחץ ושחיקה
16-18 בנובמבר 2014
כינר גליל

התמודדות עם לחץ ושחיקה

העבודה בעולם המודרני והחיים עצמם, דורשים עמידה ביותר ויותר משימות בזמן נתון הולך ופוחת, הדבר יוצר לחץ פסיכולוגי בצד בעיות בריאותיות אשר גורמות לשחיקה, ולפיכך הפחתה במימוש הפוטנציאל. בהרצאה ינתנו כלים להתמודדות מוצלחת עם התופעה ולהקטנה ומניעת הלחץ והשחיקה על ידי זיהוי סימני הלחץ, התמודדות עם שינויים לא צפויים, טכניקות להגברת הדימוי העצמי, טכניקות להרפיה ומדיטציה, טיפולי חירום וטיפולים מונעים.

יום א' 16.11.2014:

15:00-16:00 התכנסות וקבלת חדרים
19:30 ארוחת ערב בחדר האוכל של המלון

יום ב' 17.11.2014:

07:00-10:30 ארוחת בוקר ישראלית עשירה
10:30-12:00 הרצאה ראשונה
12:00-17:00 זמן חופשי
17:00-18:30 הרצאה שנייה
19:30 ארוחת ערב בחדר האוכל של המלון

יום ג' 18.11.2014:

07:00-10:30 ארוחת בוקר עשירה בחדר האוכל של המלון.
11:00 פינוי החדרים

מרכז הבריאות: סאונה, ג'קוזי וחדר כושר חינם למשתתפי הסמינר

מרכז מידע: *8882