



הזמנה להרצאה בנושא:

התמודדות עם לחץ ושחיקה בעבודה

מרצה: ד"ר מיכל נס-אל, פסיכולוגית ויועצת ארגונית

ההרצאה תתקיים ביום ד' 23.2.2022, בין השעות 16:00-20:00
בטרקלין הישיבות הארגוני, דרך מנחם בגין 156 (קומה 15), תל אביב

חברים יקרים,

פעילות משרדי ההנדסה והאדריכלות מהווים כשאר תחומי העיסוק החופשיים, פלטפורמה להיווצרות מצבי דחק ומתח מתמשכים, אשר עלולים לפגוע במורל, במוטיבציה, בתפוקות ובשימור העובדים. עבודה במצבים משתנים תכופות, בסביבת עבודה היברידית על השלכותיה, מחריפים ביתר שאת את חווית הלחץ. ההרצאה החשובה תעסוק בזיהוי גורמי הלחץ ומידת הניטור והשליטה שלנו בהם. בחלק הפרקטי החשוב, נכיר טכניקות וכלים להתמודדות. בנוסף, תעסוק ההרצאה בהשפעה שיש לאקלים הקיים בצוות ואופיו הייחודי, שהוא מקור לחץ פוטנציאלי נוסף המשפיע על העובד. כמו כן, נתייחס לדרכים לייצור אקלים עבודה חיובי.

מתכונת ההרצאה:

- גורמי לחץ ותוצאותיו- הרצאה
- כלים התנהגותיים להתמודדות עם מקור הלחץ
- כלים להפגת לחץ רגשי.
- תרגול בקבוצות

בברכה,

מזכירות הארגון

[קישור להורדת זימון ליומן](#)

[קישור להורדת טופס רישום באמצעות האתר המתואם](#)

- * ההרשמה להרצאה אפשרית לבעלי תו ירוק בלבד
- * ההרשמה תתבצע על בסיס מקום פנוי בלבד (מס' המקומות מוגבל)
- * ההרשמה תתאפשר לחברי ארגון בלבד, שחברותם בתוקף במועד הרישום