

# פיתוח חוסן אישי וארגוני- קמפוס אדמונד י. ספרא

מספר השתלמות: 201

**מטרת הקורס:** הקניית ידע ומיומנויות שיסייעו למשתתפים להתמודד עם עבודה בלחץ ולבסס את המרב מעצמם, ע"י פיתוח חוסן אישי וארגוני.

## הקורס יכלול נושאים כגון:

- השפעת הלחץ והשחיקה- הגדרות ומודלים
- גורמים מעוררי לחץ ואבחון רמת הלחץ
- מגוון כלים להתמודדות עם עומס ומתח, וביניהם דמיון מודרך
- פסיכולוגיה של האושר
- יצירתיות

**היקף הקורס:** 40 שעות

**מתכונת הקורס:** 10 מפגשים בני 4 שעות אקדמיות.

הקורס יתקיים בימי ראשון החל מ- 19.3.2017 בין השעות 14:30 - 17:45, בקמפוס אדמונד י. ספרא.

**עלות הקורס:** 400 ש"ח למשתתף ע"ח העובד (ינוכה מהמשכורת ב-4 תשלומים)

פתיחת הקורס מותנית במינימום נרשמים

הרשמה באמצעות טופס הבקשה המופיע באתר:

<http://hr.huji.ac.il/upload/hadracha/tofes.pdf>