

# סדנת פסיכולוגיה חיובית

מספר השתלמות: 602

**קהל היעד:** כלל עובדי האוניברסיטה.

**מטרת הסדנה:** לפתח חשיבה חיובית ולאמן את המודעות להתבוננות על סיטואציות בצורה חיובית ומקדמת. להעלות את רמת האושר של משתתפי הסדנה מתוך הבנה שעובדים שמחים ומאושרים הם יצירתיים יותר, פרודוקטיביים יותר בעבודה ובריאים יותר. לייצר קבוצת עמיתים משתפת, מאפשרת, נינוחה ולומדת. הסדנה נותנת כלים פרקטיים, פשוטים ויישומיים שניתן ליישם הן בחיים האישיים והן בתחום העבודה.

## הסדנה תכלול תכנים כגון:

- תיאור המצב הקיים בכל העולם מבחינת פסיכולוגיה חיובית ואושר.
- מיתוסים על אודות האושר
- התחייבות למטרות.
- הכרת תודה וחשיבה חיובית
- שימוש בשפה ככלי מקדם בבית ובעבודה
- התמודדות עם לחץ ופיתוח חוסן
- התמקדות בחוזקות
- לחיות בהווה
- יצירת משמעות
- פרגון והעצמה
- אושר בעבודה

**היקף ומתכונת הסדנה:** 8 שעות - 4 מפגשים בני 2 שעות אקדמיות

**מועד הפתיחה:** בין השעות 13:30 - 15:00 ב-ZOOM

**מועדי המפגשים:** 1.2.21, 8.2.21, 15.2.21, 22.2.21.

