



המציאות הביטחונית בישראל מייצרת שחיקה מתמשכת בקרב אנשים וארגונים רבים. דווקא בתקופה זו ישנה חשיבות לשים לב גם לעצמנו, לראות איך אנחנו מטעינים את עצמנו באנרגיה, מייצרים פוקוס חיובי ומניעים את עצמנו קדימה.

מפגש Energy Boost הוא מפגש חוייתי ומהנה בו המשתתפים נטענים באנרגיה ולומדים כלים מעולם הפסיכולוגיה החיובית להגברת שמחת החיים ביום יום.

על מה נדבר בסדנה?

עיבוד רגשות איך לזהות ולקבל את כל מנעד הרגשות שעולים בנו?

שינוי פוקוס דרכים לשימור תקווה ומוטיבציה גם בזמנים מאתגרים.

כלים מעשיים כיצד לנהל את האנרגיה האישית ולהפוך ממגיבים ליוזמים.

חיזוק מערכות יחסים התפקיד המרכזי של קשרים משמעותיים בעבודה ובחיים.

למי מיועדת הסדנה?

לארגונים שרוצים לחזק את החוסן האישי והקולקטיבי של העובדים ולהעניק להם כלים פרקטיים להתמודדות עם הלחצים של התקופה.