



תכנית לימודים קורס לחץ ושחיקה רמת גן

40 שעות לימוד, 10 מפגשים בימי ראשון

מרכז מנהלי: גבי מחוי

כתובת: העמותה לקידום מקצועי, רמת גן, היצירה 3, קומה 5

מרצה:

שעות הלימוד	מרצה	נושא ההרצאה	תאריך	שעור
16:00– 19:15		גורמי לחץ ארגוניים	23.1.22	1
"	"	גורמי לחץ פרטיים	30.1	2
"	"	דפוסי התמודדות עם קונפליקטים ולחץ	6.2	3
"	"	מאפייני השחיקה וסימניה	13.2	4
"	"	התמודדות עם לחץ רגשי	20.2	5
"	"	בדידות וחוסר תמיכה חברתית כיוצרי לחץ	27.2	6
"	"	המשוב כאמצעי יציאה מלחץ	6.3	7
"	"	דפוסי אישיות ותגובתם ללחץ	13.3	8
"	"	מערכות יחסים כמקור ללחץ	20.3	9
"	"	התאוששות מלחצים סיכום הקורס, משובים ותעודות	27.3	10