



אופק לאושר

תכנית 28 הימים
לתרגול אושר והגשמה

"אופק לאושר" - תכנית הדרכה חווייתית להגדלת האושר האישי, הצוותי והארגוני!

מחקרים רבים בשנים האחרונות חושפים כי לעובדים מאושרים יש בממוצע 31% יותר פרודוקטיביות, המכירות שלהם גבוהות ב-37% והיצירתיות שלהם גדולה פי 3 לעומת עובדים לא מאושרים. בארגונים עם עובדים מאושרים אחוזי הנטישה ותחלופת העובדים נמוכים ובנוסף, נמצא כי עובדים בעלי ציון נמוך בשביעות רצון מהחיים לוקחים בממוצע 1.25 יותר ימי חופש בחודש, דבר הפוגע בתפוקה הארגונית.

בחברת "משכוכית ייעוץ והדרכה" פיתחנו בליווי צוות יועצים ופסיכולוגיים חינוכיים תכנית להעלאת האושר האישי, הצוותי והארגוני אשר הונחתה בהצלחה בעשרות ארגונים בארץ ובעולם. תכנית "אופק לאושר!" תחזק, תגבש ותעצים את העובדים, תתרום לגיבוש חברתי ולאושר הארגוני והיא מוצעת בשלושה מפגשים חווייתיים ובלתי נשכחים!

מפגש 3

אני כמפיץ/ת אושר

האם אני חצה ויכול להיות "מפיץ/ת אושר" ולקדם חוויות חיים מאושרת וטובה יותר עבור העמיתים לעבודה, החברים והמשפחה בסביבתי? במפגש זה, נבחן את מידת ההשפעה שיש לי בהעלאת מזדי האושר של אחרים, נבדוק ונתרגל בסדנה פעולות קטנות ומאשירות עבורי ועבור הסביבה.

מפגש 2

אושר והשאר

מה מידת ההשפעה שיש לאחרים על מידת האושר שלי? מהו "מעגל אושר פנימי" ו"מעגל אושר חיצוני" ובעזרת אילו כלים אוכל להעצים ולשפר את היחסים עם הסביבה החברתית, המשפחתית והארגונית? במפגש זה נלמד ונתרגל 3 צעדים לאושר הקשור במערכות היחסים עם אחרים.

מפגש 1

אושר ואני

במפגש זה נבחן את מושג ה"אושר האישי" ונבדוק מהם הממדים שמשפיעים עליו ומגדירים אותו בחייך? איך האושר האישי שלי יכול לשפר את הישגיי במכלול מעגלי החיים? במפגש זה נלמד ונתרגל 4 כלים פרקטיים ומבוססים במחקרים, להעלאת חוויות האושר אישי.



את התכנית מלווה חוברת העבודה "אופק לאושר":
 חוברת תרגול ומשימות יומיות להטמעת הרגלים חיוביים ומאושרים. חוברת זו הינה כלי משלים וחוויתי להדרכה בקבוצה ויוצקת תוכן, משימות יומיות וחוויות אושר מוכחות מחקרית - לכל אורך התכנית! (את החוברת ניתן להדפיס גם במיתוג הארגון).

מנהלים/ות ומשתתפים/ות ממליצים/ות:

"המפגשים עוצמתיים, מקוריים ומעוררי השראה, נהניתי מכל רגע ואני מודה לכם על המתנה הנפלאה עבורי ועבור הצוות בארגון."

ניב בראבו, סמנכ"ל משאבי אנוש

"תכנית זו תרמה באופן משמעותי לצוות, ליחסי החברה וחוויות העבודה בארגון. זו תוכנית חובה לכל ארגון, צוות או עובד/ת ואני ממליץ עליה בחום ובאושר רב!"

ד"ר מגי בן יהודה, יועצת ארגונית ומאמנת אישית

"במילה אחת - אושר! זה כל הסיפור, אני ממליצה לכל מנהל/ת ועובד להשתתף בתכנית אשר תרמה לצוותים, לעובדים ולמוטיבציה הארגונית. לא לפספס את ההזדמנות!"

רונית דיגמי, פסיכולוגית

לפרטים נוספים ולהזמנות צרו קשר עכשיו:

חברת "משכוכית - ייעוץ והדרכה", 072-2500344 | mash.org.il | info@mash.org.il