



## סדנא - שחיקה בעבודה

שחיקה היא תחושת תשישות נפשית, גופנית ושכלית הנגרמת מעומס נפשי מתמיד ומתמשך. שחיקה יכולה להיות חוויה כואבת, אך אם מזהים אותה בזמן ומטפלים בה נכון היא עשויה להביא לצמיחה אישית ולהתפתחות מקצועית.

### אודות הקורס:

הקניית בסיס תיאורטי, כלים ושיטות למניעה והתמודדות עם שחיקה במקום העבודה

### מטרות קורס

- לדעת לזהות סימני שחיקה
- להכיר סיבות ומקורות שחיקה בעבודה
- להכיר שיטות למניעה ודרכי התמודדות עם שחיקה בעבודה

### קהל היעד

- עובדים ומנהלים
- מנהלים של יחידות פונקציונאליות בחברה
- אנשי מקצוע
- ראשי צוותים

### נושאי לימוד עיקריים

- מה היא שחיקה?
- הכרות עם סיבות וגורמי שחיקה
- השפעת שחיקה על התנהגות, מצב מנטלי ורגשי.
- נוסחה למניעת שחיקה בעבודה ובחיים
- הטמעת הנוסחה בחיי יום יום

### משך קורס

סדנא בהיקף של 24 שעות לימוד אקדמיות.