



# מדריך קורסים המעוף של להשכה



Always the sun

152 ₪  
 בלבד!

## זורחת מבפנים

### סדנת העצמה לנשים בהנחיית נופר חן

סדנא חוותית ומרתקת, להגברת האושר ועובדת על שלמות אישית והגשמה עצמית. במהלך הסדנא נעבור מסע עמוק בין 4 תחנות, אשר ישפיע באופן ישיר ומידי על חיכון ויכלול שינוי אמונות מעכבות, עבודה על מערכות יחסים, חיבור לרגש ומציאת היעוד בחיים.

- כלים לתקשות מקרבת חיים של אהבה, כבוד והבנה
- מודל האהבה - שינוי חיוט חיים, שחרור לחצים, כאסים ותגובה חיונית
- קבלת עצמיה
- ריפוי הנפש והסרת המחסומים מחינו
- ההבדלים המהותיים בין גברים ונשים
- מציאת היעוד והשליחות שלנו בעולם

הסדנא הינה פרונטלית בפריסה ארזית בהיקף 4 מפגשים בין השעות 20:30-17:00  
העלות לעמיתה ב-100% משרה החברה ב-2 עמותות

**לכל משתתפת תוענק מתנה** לרכישת קלפים ייחודיים לשיפור ושחרור מצב הרוח

\* לא מוכר כगמול השתלמות



199  
שח  
 בלבד!

## סדנת "צילום מהנייד שבייד"

היום קל מתמיד ללמידה צילום ברמה מקצועית, ולהנות מתחמות מקצועיות של המשפחה, החברים, הטיולים והחוויות...  
והכל עםצלמת הסמארטפון שלכם!

העモתא לקידום מקצועוי מזמין אתכם לסדנה חוויתית לצילום מהסмарטפון בשיתוף בית הספר לצילום "גליץ" - נצא לשטח, נלמד טכניקות מתקדמות, ידאו, עריכה, שימוש באפליקציות מיוחדות ושיטות תМОנות בראשת.

עליה סופר:

היקף הסדנה: 3 מפגשים בני שלוש שעות כל מפגש | הסדנה אינה מוכרת לגמול השתלמאות | עלות לunitה/ה - 100% מרשה החבר/ה בשתי עמודות

הקורס יתקיים בבית הספר לצילום – גליץ רמת גן  
ניתן לקיים במקומות העבודה בהתאם מראש

- הכרת המצלמה בנייד וקומפוזיציה – שיעור עיוני
- תרגול בשטח
- עריכה ופרסום ברשותות חברותיות – תרגול בכיתה עם תוכנת עריכה חינמית בנייד



לפרטים והרשמה: או.א.מ.יט.נ.ט.נ.ט. | עקבו אחרינו: [www.amitnet.co.il](#)

## כישורי חיים מנצחים NLP

### תמצית הקורס:

כישורי חיים הינם תכונות טבעיות או נרכשות, שהן תנאי לתפקודו המלא של האדם בחיו היום-יום. מהות הקורס הינה שיפור כישורי חיים באמצעות השיטה הפסיכולוגית NLP. תוכנית הקורס עוסקת בדמיהן מודרך ומודעת אישית ככליים לייצור מציאות ותהליכי שינוי.

### מטרות הקורס:

- הכרת העקרונות העיקריים להצלחה ולהשתלבות בחים האישיים והכינאיישים
- הכרת הכלים למציאות

### נושאים עיקריים:

- ❑ תהליכי הלמידה
- ❑ מערכת לומדת ומערכת מלמדת
- ❑ הנחות יסוד ועקרונות ה- NLP
- ❑ תהליכי שינוי והתפתחות
- ❑ גישות המציגות בחים האישיים ובעבודה
- ❑ מודל התקשרות של NLP
- ❑ זהות ובטחון עצמי
- ❑ קסם אישי וכריזמה
- ❑ התוצאות המעצימות - עקרונות

היקף הקורס	מספר מפגשים	עלות לעמית*
40 שעות	10	152 ₪

\*לעמית ב-100% משרה החבר בשתי עמותות  
פתיחה הקורס מותנית ב민ימום 25 עמיתים



# קורס דירות/orים/יוח

עמיתיים יקרים,

## אני גאה להציג בפניכם את קורס הדירות/orים הראשון לגברים ונשים **חברת העמותה לקידום מקצוע!**

חלק מחזון העמותות, אנו שוקדים על מנת להקנות לכם את המשאבים, ואת מרבית הכלים לטובת התפתחותכם המקצועיית והאישית. קורס הדירות/orים מסובסד עבורכם, לתכנון הצעד הבא שלכם.

בازדמנות זו אני רוצה לפנות **דואא אליכן הנשים**, חלק מהחזון לשווין מגדרי אשר הטמעתי בעמותות לקידום מקצוע, ולאור הייצוג המוצע של נשים בדירות/orים בחברות ציבוריות ישראליות, החלמתי לפתח קורס ייעודי עבור נשים. בדרך זו אנו נקשר נשים רבות ורואיות לחברות בדירות/orונים, וזהו יהיה צעד נוסף ומשמעותי עבור שוויון מגדרי.

### היקף הקורס

• 60 שעות לימוד

• 15 מפגשים בין השעות 20:30-17:00

עלות הקורס

499 ₪ ליום ב-100% משרה

### תנאי קבלה

• 12 שנ"ל

• ותק 5 שנים בעמותות לקידום מקצוע

### המכללה למנהל

תעודת הכשרה תינתן לעומדים בהצלחה בדרישות  
הקורס, הכוללים מבחנים בסיסיים וונוכחות מעל 85%.

\* הקורס אינו מוכר לגמול השתלים

שלכם,

הילה קנסטר בר-דוד  
מנכ"לית



לפרטים והרשמה: [www.amitnet.co.il](http://www.amitnet.co.il) | עקבו אחרינו:

## תקשורות ביןאישית

### תמצית הקורס:

התקשורות שלנו עם הזרים קובעת את יכולתנו להשיג את מטרותינו, לבטא את עצמנו ואת אופי האוירה שאנו משרים וכיה אנו פועלים. תוכנית הקורס מספקת הכרות עם מושגים מרכזיים בתחום התקשורות הבינאישית וחשיפה לתאוריות שונות.

### מטרות הקורס:

- הכרת מודלים בתקשורות
- הכרת מודלים לפתרון תקלות לצורך קידום ויצירת סביבת עבודה נעימה

### נושאי עיקריים:

- ❑ מודלים בתקשורות ביןאישית
- ❑ מאפיינים בתקשורות ביןאישית
- ❑ סגנוןנות וסוגי תקשורת ותקשורות ביןאישית
- ❑ תקשורת אישית וחברתית
- ❑ סטריאוטיפים ודעות קדומות
- ❑ מדיה ויצירתיות
- ❑ דילמות בתקשורות

היקף הקורס	מספרפגשים	עלות לעמית*
40 שעות	10	152 ש

\*לעמית ב-100% משרה החבר בשתי עמותות  
פתיחה הקורס מותנית במינימום 25 עמיתים



# “זה פלוס” 50

גיל 50 טומן בחובו שינויים מרחיקים לכט בחיננו: השלב האחרון של הקריירה המקצועית, הילדים עוזבים את הבית והצורך לגנות מחדש את בן/בת הזוג שלנו. תוסף זה את העלייה בתוחלת החיים והתוצאה היא שבגהענו לגיל זה, נפתח בפנינו מחזור חיים חדש, נוסף ואורוך הרבה יותר מההיה בעבר.

מחזור חיים זה, תופס אותנו לא מוכנים בהיבטים רבים: כלכליים, משפחתיים וכיוצא בכך. בכל הקשור לקריירה, אנחנו מוצאים את עצמנו צריכים לחשב על היום שאחרי הפרישה ועל הצורך שלנו לנוהל את כספי הפנסיה בתבונה וلتוחזק זמן אורך הרבה יותר. אולי אפילו לחפש קריירה שנייה שתשתמש לנו כמקורה הכנסה נוספת.

בחיה המשפחתי, הילדים עוזבים את הבית ונחננו ההורים אשר הינו כמשמעות יומיומית, פתאום תפקידנו אט אט מתמעט. זמן האicity עם הילדים יורד ואת הזוגות אנחנו צריכים למצוא מחדש, אחרי שנים רבות של שגרה שוחקת.

לאור זאת, ומתחזע עליכם הצעירים בני-50, פיתחה העמותה לkidom מקצועי חברתי קורס ייחודי “50 זה פלוס”, שיעניק לכם כלים מקצועיים להתמודדות עם התקופה החדשה בחיכם. זאת באמצעות מיטב המרצים המומחחים בתחוםם.

# פירוט נושאי הלימוד:

## “(א) ג’ עם יכלו”

- תקופות מעבר בחיננו כהזדמנויות -  
זיהוי מטרות ואתגרים.
- עיצוב קריירה שנייה להגשמה,  
סיפוק ומימוש עצמי.
- כיצד לגלש לשוק העבודה?

## “פָּרָאָה הַיָּלִן (נְצָרָאָה)- צָלֵל אֶפְּרַיִם גַּעֲלֵי צָבָאָה”

- מה מונע מआתנו ומה מניע אותנו-  
ליצור שינוי בחינינו?
- זיהוי המחבר כהזדמנויות
- עקרונות הבסיס לצמיחה ושינוי

## “סְגָל פְּלִיאָה - (נְצָרָאָה עַרְיוֹן צָבָאָה”

- נקודת מבט על המצב בשוק  
והמצב בשוק העבודה
- הכנה מוקדמת למבחן החיים השני  
(מנטאלית ורצינלית)  
המשמעות ל”נחייה רכה”
- תהליכי מבחן החיים כמקור הזדמנות  
לפרט להכיר את עצמו,  
את משפחתו, את צרכיו

## “כלאייר (אֶפְּרַיִם כְּפָרְיָה):

- זכויות כספיות מקומן העבודה
- שיעור קצבת הזקנה ותוספות מזכות עקב ותק בעבודה
- היבטים משפטיים: צוואות/ירושות והסדרים בبنקים
- זכויות בביטוח לאומי
- זכאות לקצבת זקנה מהביטחון הלאומי לנשים ולגברים
- התנאים להפקחת/פטרור מדמי ביטוח לאומי ומס בריאות
- התנאים לפטור מס מגמת הפנסיה

## “(נְצָרָאָה (אֶפְּרַיִם:

- שיפור התקשרות הבין זוגיות  
והסובלנות הדדיות
- פיתוח ולמידה של התנהגות אסרטיבי  
בית באמצעות שיפור מערכות יחסים
- קבלת השינוי וההשלכות  
על מערכות היחסים בתוך המשפחה
- שיפור הדימוי העצמי

## “טְבָרָה בְּכָאָה:

- איך שומרם על אורח חיים בריא?
- תזונה נכונה
- מחלות גיל המעבר  
ודרכים להתמודד מולן
- התמודדות מול הזדקנות

## “בְּכָאָה (עַלְמָה):

- תרבות פנאי – מה זה?
- ניצול יעיל של הפנאי  
כדרך לשיפור איכות החיים
- בניית לוח זמנים ופעילותות,  
כיצד עושים זאת?
- פעילות התנדבותית
- הזמן להגשים חלומות, תחביבים,  
לימודים. מה עונה לציפיות של?

## “טְבָרָה בְּרָאָה בְּכָאָה:

- שלבי תהליך הזיכרון
- תיאוריה ומיומנויות לשיפור הזיכרון
- איך מפתחים זיכרון

## “טְבָרָה (חַדְוָה): טְבָרָה בְּכָאָה בְּכָאָה

- פעילות גופנית כדרך חיים
- התאמת הפעולות הגוף-ণית  
לאורח החיים



\* יჩכו שינויים בתוכנית הלימודים



## ניהול זמן

### תמצית הקורס:

הזמן הוא משאב חיוני ש תמיד נמצא במחסור. ניהול זמן אפקטיבי, יביא לשיפור איכות החיים ולתפקידוiesel בעבודה. תוכנית הקורס מתקדמת בהבנת הזמן כמשאב והצורך בניהול זמן אפקטיבי והתמודדות נכונה עם לחץ זמן ועומס בעבודה וככית.

### מטרות הקורס:

- הכרת עקרונות ושיטות לניצול וניהולiesel של משאב הזמן

### נושאים עיקריים:

- ❑ סקירה תיאורטיבית של ניהול זמן
- ❑ עקרונות ומטריצות ניהול זמן
- ❑ גורמים המשפיעים על ניהול זמן (פנימיים, חיצוניים, אנושיים)
- ❑ תכנון והצבת יעדים
- ❑ זרימת תהליכי התכנון במונחי זמן
- ❑ כלים ושיטות לניהול אפקטיבי של זמן

היקף הקורס	מספרפגשים	עלות לעמיה <sup>*</sup>
40 שעות	10	152 ₪

\*לעמיה ב-100% משרה החבר בשתי עמותות  
פתיחה הקורס מותנית בminimum 25 עמיתים

## לחץ ושביקה

### תמצית הקורס:

תחששות של לחץ ושביקה הן תופעות מוכרות בשגרת העבודה וכחיהם האישיים. מה הגורמים להן? כיצד אפשר להתמודד איתן? הבנה של הסיבות והركע לתופעות אלו ושל הדרכים להימנע מהן או להקל עליהן תוכל להביא לשיפור באיכות החיים. תוכנית הקורס מספקת הכרת היבטים הפיזיולוגיים, הפסיכולוגיים והקוגניטיביים של לחץ ושביקה ומKENה כלים לדרכי התמודדות עימם.

### מטרות הקורס:

- הכרת מקורות הלחץ והשביקה
- הכרת כלים וטכניקות להתמודדות עם לחץ ושביקה

### נושאים עיקריים:

- מהו לחץ נפשי
- מהי שבייה נפשית
- אפיוני סביבת העבודה כגורם שבייה
- שבייה בנסיבות השירות
- שבייה בארגונים ביורוקרטיים
- התמודדות בשבייה בתחום המערכת הארגונית והחברתית
- התמודדות בשבייה ברמת הפרט
- שבייה מוחז למסגרת העבודה

היקף הקורס	מספרפגשים	עלות לעמית*
40 שעות	10	152 ₪

\*לעמית ב-100% משרה החבר בשתי עמותות  
פתיחה הקורס מותנית במינימום 25 עמיתים

## מבוא לגרפולוגיה

### תמצית הקורס:

הגרפולוגיה היא תורת הכתב שחוקרת את הקשר בין כתב היד של האדם לבין מרכיבי האישיות שלו. תוכנית הקורס הינה להקנות ידע בסיסי המאפשר אבחון על-פי גרפולוגיה.

### מטרות הקורס:

- הקניית ידע בסיסי המאפשר אבחון על-פי גרפולוגיה, תורת הכתב, לפיה משתקפים התנהלות האדם, תכונותיו, היכולות השכלליות והחברתיות שלו ומצאו הנפשי והגופני

### נושאים עיקריים:

- ❑ מבוא לגרפולוגיה - הבנת התהליכי הנפשיים, פיסיים ומנטאליים בכתב היד
- ❑ הרכיבים הגרפולוגיים - דף הנייר, השולטים
- ❑ משמעות מהלך שורות, מרחקים בין אותיות, מרחקים בין מילים
- ❑ שלושת אזורי הכתיבה, מרחקים בין משפטים, גודל האותיות
- ❑ זיהוי של לחצים פיזיים בכתב היד והמוצאה
- ❑ פענוח צורת האותיות מ-א' עד ת'
- ❑ התאמת מקצועית על פי כתב היד
- ❑ התנסות בפענוח כתב יד

\*הקורס מיועד לסיעות בלבד

היקף הקורס	מספרפגשים	עלות לעמית*
40 שעות	10	152 ₪

\*לעמית ב-100% משרה החבר בשתי עמותות  
פתיחה הקורס מותנית במינימום 25 עמיתים

## תקשורות מקרבת

### תמצית הקורס:

שפה מקרבת הינה שפה אמפתית ומכבדת שתפקידה לנחל יחסים ושיח מקדים, בונים ומספקים. חלקנו מתנהלים באופן טבעי בדרכי התקשורות המקרבת, אך לא מעתים מאתנו משתמשים בתקשורות אלימה, כוחנית, מאימת, שופטת או מבקרת אשר נובעת מהשפה שחוינו במשפחה המצוא או מתוך אמונה מוטעית האומרת שאנשים מתנהלים באופן מיטבי כאשר הם מרגשים מאויימים או לחוצים, אמונה שהופרכה באין ספור מחקרים וכמובן פוגעת באוירה במשפחה ובעובדה.

### מטרות הקורס:

- קבלת כלים להנהלות מיטבית באמצעות תקשורת מקרבת, שפה מכבדת, הקשבה, שיתוף ועידוד.

- ❑ תקשורת - מהי תקשורת, אילו סוגים תקשורות קיימים: שוויון ערך - על, נחיתות, עליונות ושיח בגובה העניינים
- ❑ להיות נכון - בחירה, עצירה, חשיבה ולהיות ברגע
- ❑ סובייקטיביות - הכל על צדק ונקודות מבט (הכרת ותרגול מודל אפר"ת)
- ❑ הקשבה - מהי הקשבה פעללה, מימניות להקשבה אמפתית
- ❑ שיתוף, התיעצות ובקשת עזרה - כלים לתקשות משתפות
- ❑ תיאום ציפיות ומשוב כלים לתקשות מקדמת
- ❑ עידוד - על דימוי עצמי והיכולת להעצים את האדם השני
- ❑ תקשורת מיטבית בעידן המסכים
- ❑ תקשורת במקום העבודה - איך מייצרים קשרים טובים עם הצוות והנהלה ותחזקם עם קונפליקטים ועימותים במקום העבודה.
- ❑ תקשורת הורות זוגית - על יחסים במשפחה

היקף הקורס	מספרפגשים	עלות ליחיד*
40 שעות	10	152 ₪

\*לעמית ב-100% משרה החבר בשתי עמותות  
פתיחה הקורס מותנית ב민imum 25 עמיתים

## יישומי מחשב

### תמצית הקורס:

שליטה במילויים המחשב היא חלק מרכזי בעבודתו של כל עובד בסביבה משרדיות. תוכנית הקורס עוסקת במגוון יישומי המחשב והאינטרנט.

### מטרות הקורס:

- הכרות עם יישומי המחשב והאינטרנט לרבות מעבד תמלילים, גיליאן אלקטרוני, בניית מצגות, תוכנות דואר אלקטרוני ושימושי אינטרנט שונים.

### נושאים עיקריים:

#### עיבוד תמלילים

- ❑ ניהול מסמך בסיסי   ❑ ייצרת טבלאות ועיבודן
- ❑ יבוא ויצוא מסמכים Tabniah, שילוב דואר
- ❑ הוספת תמונות ואובייקטים אחרים

#### גיליאן אלקטרוני

- ❑ בניית מסך והזנת נתונים נתוניים בגיליאן העבודה.
- ❑ סימון טווחים, ניהול קבועים, טכניקות העתקה והעברה.
- ❑ נוסחים ופונקציות, טיפול במסדי נתונים: מין וסינון.

#### בנייה מצגות

- ❑ ייצרת מצגת   ❑ עיצוב הכותרות, רקע השקופית, הוספת תמונות.
- ❑ דף הערות, הצללה טקסט, הוספת טבלאות ותרשימים מתוכניות

#### אינטרנט

- ❑ מושגים בסיסיים   ❑ תוכנת הדפדפן Internet Explorer
- ❑ שימוש אתרים, שימוש במודדים   ❑ דואר אלקטרוני והשימוש בו
- ❑ מנوعי חיפוש בראשת   ❑ שימוש מסחרי באינטרנט

היקף הקורס	מספר מפגשים	עלות ליחיד*
100 שעות	25	380 ₪

\*לעמית ב-100% משרה החבר בשתי עמותות  
פתיחה הקורס מותנית ב민ימום 20 עמיתים

*אנו מושגך*



[www.amitnet.co.il](http://www.amitnet.co.il) | [www.yours.co.il](http://www.yours.co.il) | [www.yoursg.co.il](http://www.yoursg.co.il)