

אופטימיות כדרך חיים

קורס אינטלגנציה חיובית, מוכר לגמול השתלמות

**רובנו עושים כמעט הכל כדי להיות מאושרים.
אבל האם אנחנו משקיעים את הזמן במקומות ה"נכונים"?
האם יש נוסחה סודית שידועה רק למעטים?
והאם יש דרך "מדעית" להיות מאושרים?**

קורס ברמה אקדמית, מוכר לגמו"ש, מרתק וסוחף
ע"י המכון לקידום האינטגרציה, אוניברסיטת "בר אילן".

מי אנחנו?

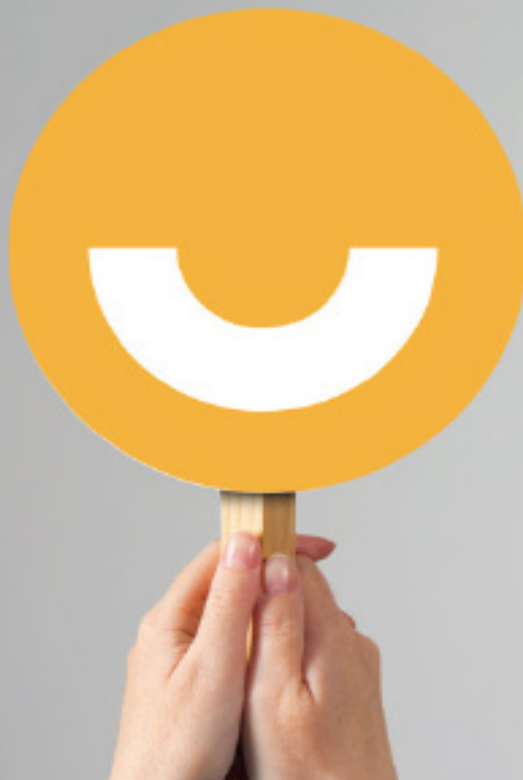
האקדמיה לאושר היא מגמה חינוכית, שמטרתה להפיץ את שפת האופטימיות ולגרום לאוכלוסיות גדולות יותר לאמץ את האופטימיות כדרך חיים. האקדמיה לאושר מפתחת תכניות התערבות אשר מיושמות במערכות חינוך שונות, ומבוססות על העקרונות והממצאים המחקריים מתחום הפסיכולוגיה החיובית.

האקדמיה לאושר מנוהלת על ידי אילנה ברי וזהבית מדהלה. בשותפות אנו צועדות יחד כבר מעל 15 שנים. שתינו בעלות תואר שני בכתיבת תכניות לימודים מאוניברסיטת "בר אילן", חוקרות את תחום האושר.

החזון שלנו

ליצור קהילה אותנטית ואנושית, שהחברים בה מאמינים ביכולות שלהם ופועלים מתוך אופטימיות והתפתחות אישית מתמדת, במטרה ליצור שינוי חברתי.

הערכים שלנו



אופי הקורס:

הקורס מוגש באופן פרונטלי, בשילוב ניתוח דוגמאות ואירועים מייצגים, תרגול אישי, התנסות ותרגול בקבוצות. הקבוצה מונה עד 30 משתתפים.

פרטים טכניים:

הלימודים בני 40 שעות אקדמיות, שנפרשות לאורך 10 מפגשים.

הקורס הקרוב יפתח בימי רביעי, בין השעות 17.00-20.30, החל מה- 14.3, באוניברסיטת "בר אילן".

בוגרי הקורס יקבלו תעודה מאוניברסיטת בר אילן- המכון לאינטגרציה, עם אישור המוכר לגמו"ש מטעם מדינת ישראל.

(הקורס מוכר לגמל לעובדים מהמגזר הציבורי בלבד, לא כולל עובדי הוראה במערכת החינוך, ומיועד לבוגרי 12 שנות לימוד ומעלה)

מנחת התוכנית: גב' אילנה ברי / גב' זהבית מדהלה.

מטרות הקורס:

- הכרת כלים וטכניקות לשיפור מיומנויות האינטליגנציה החיובית ותחושת האושר והאופטימיות.
- חשיבות האינטליגנציה החיובית לפיתוח הפוטנציאל והסיפוק האישי, וכדרך לקידום מקצועי.

נושאים עיקריים:

- מהי פסיכולוגיה חיובית ומהי אינטליגנציה חיובית? - הגדרות ומחקרים
- הכרת ה"חבלנים" בדרך לביצועים בעבודה ואושר
- אסטרטגיות לשיפור האינטליגנציה החיובית
- כוחה של האינטליגנציה החיובית-הכרת תודה, הנאות וסיפוקים, תקווה ואופטימיות.
- טכניקות לאימון המוח החיובי
- אינטליגנציה חיובית בחיים האישיים
- אינטליגנציה חיובית בחיים המקצועיים

עלות - 2,950 ש"ח.

להרשמה עבור הקורס הקרוב - 14.3, באוניברסיטת "בר אילן"

יש להתקשר ל: 08-9364427 או 050-2312126/0.

ניתן גם לשלוח מייל ל: info@yanuka.co.il, ואנו נחזור אליכם.