

הרצאה פרונטלית
או וובינר

אינטליגנציית חוסן

כלים מעשיים להתמודדות אפקטיבית בזמני משבר

החיים רצופים במשברים ובזמנים של קושי ומתח. בעת משבר, הכלים להתמודדות הופכים לחשובים מאי פעם – הם ההבדל בין מצוקה, חרדה וחוסר יכולת להתמודד לבין התמודדות אפקטיבית המאפשרת לנו לפעול ואף להתחזק גם בזמנים קשים. ההרצאה מעניקה כלים מעשיים שניתן להפעיל בתקופה הנוכחית כדי לשפר את חיינו ואת חיי הסובבים אותנו.

בהרצאה נקבל פרקטיקות ייחודיות לניהול אישי וכן לניהול האווירה הן בבית והן במקום העבודה בתקופת משבר וגם אחריו, ונבין מדוע אנשים מסוימים צומחים וגדלים מתוך משבר בזמן שאחרים קורסים בעקבותיו - איך מייצרים בפועל, אצלנו ואצל הסובבים אותנו, אינטליגנציית חוסן.

ד"ר עוז גוטרמן



דוקטור לפסיכולוגיה ומרצה בכיר באוניברסיטת בר-אילן, וראש החטיבה למשאבי אנוש במכללה האקדמית גליל מערבי. מגיש תכנית הרדיו והפודקאסט "אנשי המחר". הקים ומנהל את קבוצת לדעת. מומחה ומרצה בין לאומי למצוינות בעולם המחר. מוביל בשנים האחרונות מאות חברות ומנהלים בארגונים המובילים במשק למצוינות אישית וארגונית במאה ה-21. מחבר מספר רבי מכר, ביניהם: כיף בבית, יש גבול ותכנית אומץ. אב לחמישה.