



שם הקורס : לחץ ושחיקה 40 ש"ל

מטרות :

- הכרת מקורות הלחץ והשחיקה
- הכרת כלים וטכניקות להתמודדות עם לחץ ושחיקה

מתכונת הלימודים :

- לימודים עיוניים בשילוב סדנא חווייתית התנסותית

נושאים עיקריים :

- מהו לחץ נפשי
- מהי שחיקה נפשית
- אפיוני סביבת העבודה כגורמי שחיקה
- שחיקה במקצועות השירות
- שחיקה בארגונים ביורוקראטיים
- התמודדות בשחיקה בתחום המערכת הארגונית והחברתית
- התמודדות בשחיקה ברמת הפרט
- שחיקה מחוץ למסגרת העבודה