

Talya Landau

Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching

ארגז כלים לא.נשים וארגונים  
בעולם העבודה החדש



קטלוג הרצאות וקורסים



[www.talyawb.com](http://www.talyawb.com) [talya.wellbeing@gmail.com](mailto:talya.wellbeing@gmail.com) 054-3031204

Talya Landau

Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching

נעים להכיר,

טליה לנדאו, מומחית wellbeing. מרצה, יועצת ומנטורית לפסיכולוגיה חיובית ובריאות מיטבית. מלווה אנשים וארגונים בעולם העבודה החדש שמבינים שהדבר הכי חשוב לארגון זה עובדים בריאים בגופם ובנפשם, אנרגטיים, שמחים ופרודוקטיביים.

בארגז הכלים שלי פרקטיקות מבוססות מחקר שיכולות לעזור למגוון בעלי התפקידים בארגון להפחית סטרס ושחיקה, לאמץ הרגלים לבריאות מיטבית ולהגביר יצירתיות וחדשנות.

במהלך השנים, במקביל לקריירה בהייטק, רכשתי ידע וכלים שעוזרים לי להגביר את ההשפעה וללמד אחרים. בין היתר למדתי פסיכולוגיה חיובית ב happiness studies academy של ד"ר טל בן שחר, עשיתי קורס מנטורים של התחלה חדשה, קורסי מורים לקונדליני יוגה, ולמדתי להיות מאמנת לבריאות מיטבית ב Institute of integrative nutrition.

השירותים שאני מציעה כוללים ייעוץ למשאבי אנוש לבניית תוכניות wellbeing אסטרטגיות וליווי בהטמעה, קורסים והרצאות למנהלים, אנשי משאבי אנוש ועובדים, וימי התחדשות בטבע (mini retreats).



אני מאמינה שרק כשאנחנו במיטבנו - בריאים, אנרגטיים ומשגשגים - אנחנו יכולים ליצור אדוות של שינוי אמיתי, בעבודה, במשפחה ובקהילה. זה אפשרי, כאן ועכשיו, להכניס הרגלים טובים לחיים שלנו, שינויים קטנים שיעשו הבדל גדול.

טליה לנדאו



## הרצאות לעובדים ומנהלים

אימוץ הרגלים קטנים וטובים  
להפחתת סטרס ושחיקה



אימוץ הרגלים קטנים וטובים  
לבריאות מיטבית



אימוץ הרגלים קטנים וטובים  
לשינה טובה



## הרצאה למנהלים ואנשי מש"א:

ביקשתם עובדים וקיבלתם בני אדם



## קורס מעשי:

ארגז כלים לחיים בריאים ומאושרים יותר



## סדנה:

פסיכולוגיה חיובית בעולם העבודה החדש



## אימוץ הרגלים קטנים וטובים להפחתת סטרס ושחיקה

הרצאה לעובדים ומנהלים  
משך ההרצאה - שעה

בהרצאה נלמד על הפיזיולוגיה של הסטרס ואיך לתעל לחץ למקומות חיוביים שעוזרים לנו להגיע למימוש עצמי. נבין מהו סטרס כרוני ואיך הוא משפיע על הבריאות שלנו, ונעשה הבחנה בין סטרס לשחיקה. נלמד איך לזהות שחיקה, ואיך לאמץ כלים פרקטיים שיעזרו לנו לאזן סטרס ושחיקה במירוץ היומיומי. נכיר אפשרויות שונות לשילוב התאוששות בשגרות היום יום בעבודה ובבית ואיך לאמץ הרגלים קטנים לשינוי גדול בעזרת פסיכולוגיה התנהגותית ופרקטיקות מבוססות מחקר המוח. אחרי ההרצאה העובדים יבינו מה כדאי לעשות החל ממחר בבוקר כדי להפחית סטרס, להגביר מודעות לשחיקה ולאמץ הרגלים טובים לחיים בריאים ומאושרים יותר גם בעולם הממהר שבו אנחנו חיים ועובדים.

Talya Landau

Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching



## אימוץ הרגלים קטנים וטובים לבריאות מיטבית

הרצאה לעובדים ומנהלים  
משך ההרצאה - שעה

בהרצאה נלמד על חיבור גוף ונפש ואיך רגשות משפיעים על הבריאות שלנו (ואיך הבריאות שלנו משפיעה על הרגשות שלנו בהתאם), נבין למה חשוב לתת ביטוי לרגשות כדרך חיים ואיך אפשר 'לאוורר' רגשות. נדבר על חשיבות השינה ואיך לשמור על 'היגיינת שינה' שתעזור לנו לקום רעננים ולשמור על אנרגיה גבוהה במהלך היום. נדבר על אסטרטגיות לשיפור אורח החיים בעזרת תזונה, תנועה, ואיך אימוץ הרגלים קטנים וטובים יכולים ליצור שינוי גדול ולהשפיע על הפרודוקטיביות, היצירתיות ואפילו על מערכות היחסים בחיינו.

אחרי ההרצאה העובדים יבינו מה כדאי לעשות החל ממחר בבוקר כדי להרגיש יותר חיוניים ואנרגטיים, לישון טוב יותר בלילה ולאמץ הרגלים טובים לחיים בריאים ומאושרים יותר גם בעולם הממהר שבו אנחנו חיים ועובדים.

Talya Landau

Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching



## אימוץ הרגלים קטנים וטובים לשינה טובה

הרצאה לעובדים ומנהלים  
משך ההרצאה - שעה

בהרצאה נדבר על החשיבות של שינה, מה קורה לנו בגוף כשאנחנו ישנים ומה ההגדרה של שינה טובה? נבין איך עובד השעון הביולוגי ומה זה "מקצב צירקדי". נלמד כיצד לייצר "היגיינת שינה" ואיך לאמץ הרגלים קטנים וטובים שיעזרו לנו להירדם בקלות רבה יותר.

אחרי ההרצאה העובדים יוכלו להתחיל ליישם כלים פרקטיים לשינה טובה יותר, כזו שתורמת לחיוניות, פרודוקטיביות ובריאות טובה.

Talya Landau

Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching



## ביקשתם עובדים וקיבלתם בני אדם

הרצאה למנהלים  
ואנשי משאבי אנוש  
משך ההרצאה - שעה

**איך להטמיע אסטרטגיית Wellbeing לארגון עם עובדים**

**בריאים, שמחים ואנרגטיים יותר.**

בהרצאה נדבר על מגמות מהארץ והעולם בעולמות ה wellbeing, על תקן ה ISO החדש שהגיע לארץ ועל איך הוא מגדיר מחדש את אחריות הארגון לבריאות הפיזית, הרגשית והנפשית של העובדים.

נפרק את המונח Mental Health למרכיבים שיאפשרו לעובדים

בכל שכבות הארגון לקבל תמיכה בחיי היום יום,

נלמד איך לזהות ולהפחית שחיקה ואיך לשלב התאוששות כדי לאזן

סטריס בבית ובעבודה.

אחרי ההרצאה המשתתפים יבינו ממה בנויה תוכנית wellbeing

אסטרטגית, איך יוצרים חזון לארגון עם עובדים בריאים, שמחים

ואנרגטיים יותר, ואיך יוצאים לדרך עם תוכנית כזאת בארגון.

Talya Landau

Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching

קורס לעובדים ומנהלים  
4 מפגשים של שעה וחצי

## קורס מעשי: ארגז כלים לחיים בריאים ומאושרים יותר

סדרת מפגשים המתמקדת ב wellbeing של העובדים והמנהלים, מתוך הנחה שהשפעה על המשתתף תשפיע על הבריאות הפיזית הרגשית והנפשית שלו, ועל מעגלים אחרים בחייו (עבודה, משפחה וקהילה).

דרך למידה חווייתית, שיתוף מחקרים וכלים פרקטיים נעלה מודעות להיבטים שונים של האדם השלם (wholebeing) ואורח חיים בריא בדגש על הטמעת הרגלים קטנים בשגרות היום יום בבית ובעבודה.

\* בקורס נשים דגש על יצירת קבוצה תומכת ומאפשרת, חיבור בין העובדים ותמיכה בתהליכי שינוי.

בין המפגשים ישלחו תכנים לקבוצת whatsapp ייעודית

מפגש 1: לשים את מסכת החמצן עלינו - מפגש על סטרס ושחיקה

מפגש 2: שילוב מיינדפולנס ומדיטציה בחיי היום יום

מפגש 3: בריאות מיטבית - שינה, תזונה, תנועה ונשימה

מפגש 4: פרודוקטיביות וניהול אנרגיה

Talya Landau

Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching





## פסיכולוגיה חיובית בעולם העבודה החדש

סדנה לעובדים ומנהלים  
משך הסדנה - כ3 שעות

סדנה המשתמשת בכלים מהפסיכולוגיה החיובית חקר המוח ו health coaching ומתמקדת בwellbeing של העובדים והמנהלים, מתוך הנחה שהשפעה על המשתתף תשפיע על הבריאות הפיזית הרגשית והנפשית שלו, ועל כל המעגלים בחייו - בעבודה, במשפחה ובקהילה.

### תכני הסדנא:

- מבוא לפסיכולוגיה חיובית ו wellbeing
- לשים את מסכת החמצן עלינו - מפגש על סטרס ושחיקה
- הרגלים קטנים לשינוי גדול - פסיכולוגיה התנהגותית והמדע של אימוץ הרגלים קטנים
- שילוב מיינדפולנס ומדיטציה בחיי היום יום
- בריאות פרואקטיבית - שינה, תזונה, נשימה ותנועה
- להנהיג מהלב - על מנהיגות בעולם העבודה החדש
- פרודוקטיביות וניהול אנרגיה

\*תכני הסדנא יותאמו לצרכי הארגון ולקהל היעד כדי לוודא

שהמשתתפים יפיקו את המיטב

## עובדים מספרים

תודה רבה, מאוד מאוד נהניתי מהתוכנית!! התוכן היה מגוון המרצים טובים והמפגשים מעניינים. הייתי מאוד שמחה להמשיך במתכונת כזו או אחרת על מנת לשמר ולרענן את התכנים של הסדנא בחיי היומיום, זאת כיוון שיש נטייה לשקוע חזרה לשגרה ה"רגילה" אם לא מעלים את התכנים האלו למודעות.. ושוב תודה רבה!! יוזמה מבורכת

תודה רבה על הכל, היה ממש מעשיר ומרחיב אופקים.



רציתי להודות לך באופן אישי על היוזמה והחשיפה למודעות של כל נושא & Mindfulness & Wellbeing.

את העברת את התכנים בקורס באופן מאוד מקצועי, מעניין, מכיל ויצירתי. מאוד התחברתי לתכנים ובעיניי היו מאוד חשובים ובעלי משמעות. אני באופן יומי משתדלת ליישם מגוון הרגלים.

ללא ספק למדתי לקבל כל רגע ורגע בשלווה ובטח את הערך של דקה אחת ביום. עצם זה שמביאים לתודעה את החשיבות של כל זה במקום העבודה, זה מבורך. לדעתי הצלחת ליצור גם קבוצה מגובשת באמדוקס שמוכנה להמשיך קדימה ולהפיץ את זה הלאה.



התכנים היו מגוונים, מעניינים, שוברי שגרה, מהנים ומועילים. אורגנו במינון מיטבי ובאופן מקצועי ונעים. מרגישה שבמהלך התקופה של הפיילוט היתה עליה במודעות היום יומית לגבי חשיבות הפעילות הגופנית, התזונה, החשיבה החיובית והרגיעה וללא ספק השפיעו על תחושת ה WELL BEING שלנו כעובדים ובכך גם על התפוקה. שמחה מאד שנענית לקריאה לקחת חלק בפיילוט, ומרגישה גאה לעבוד בחברה שבחרה לשים את הנושא על סדר יומה. תודה לך טליה באופן אישי על כל ההובלה והעשייה, היה נפלא.

Talya Landaу  
Wellbeing Strategy • Speaking • Coaching

## רוצים לשמוע עוד?

אשמח לתאם פגישה ולשתף עוד על ההרצאות,  
הקורסים וחבילות הליווי שאני מציעה לארגונים.

[www.talyawb.com](http://www.talyawb.com)

[talya.wellbeing@gmail.com](mailto:talya.wellbeing@gmail.com)

054-3031204

