****

**הרגלים מנצחים**

***מהם ההרגלים המאפיינים אנשים אפקטיביים, אלה שהופכים אותם לאנשים מצליחים ומוצלחים? האם יש כאן איזושהי חוקיות? מודל שאפשר ללמוד ממנו?***

***מסתבר שדפוסים מסויימים מופיעים בקביעות אצל אישים בולטים משכמם ומעלה עוד משחר ההיסטוריה. אלה דפוסי ההתנהגות שעוזרים למשתמשים בהם להגשים את עצמם, להתקדם לעבר השגת מטרותיהם, והופכים אותם לאנשים אפקטיביים יותר - למנצחים.***

סדנת *איתקה – הרגלים מנצחים* משלבת מפגשי הנחיה ואימון (קואצ'ינג) הכוללים הרצאות וסדנאות מעשיות עם פעילויות חברתיות, ימי ספורט וטיולים. התוכנית שמה דגש על הכרה בנקודות החוזקה שלנו עצמנו; זיהוי והבנה של הערכים האישיים המניעים כל אחד מאיתנו, משמעותם והשפעתם על המוטיבציה הפנימית שלנו; משמעותם של חיים פרואקטיביים, לקיחת יוזמה ויכולת תכנון ברוורס (מהי התוצאה הסופית שאני שואף אליה? מה אני צריך לעשות כדי להגיע אליה?), יכולת הבחירה; מה מביא לנו סיפוק? התפתחות תמידית – "השחזת המסור" שלנו; ומנגד: מהם חסמי ההצלחה שלנו? אילו סטריאוטיפים אנחנו שמים על עצמנו ועל אחרים? איך נתמודד עם תבניות חשיבה שהתקבענו אליהן (גנטיות, חינוכיות וסביבתיות)?; עוד בסדנה: שיעור בניהול עצמי של הזמן שלנו, ניהול משימות – חשוב אל מול דחוף; המשמעות של יצירת זמן אפקטיבי נוסף; תקשורת בין אישית אפקטיבית: שפת גוף, דיבור, הקשבה; המוח הסוציאלי, המערכת העצבית הסימפתטית – והשפעתה על התקשורת שלנו עם הזולת; התמודדות עם כשלונות.....ועוד.

מטרת העל של התוכנית – להנחיל מספר עקרונות ברורים ופשוטים, שיסייעו לנו לפתח *ולסגל לעצמנו הרגלים מנצחים*:

* הגברת רמת הפרואקטיביות ולקיחת אחריות, אישית וקבוצתית
* הגברת תחושת המסוגלות האישית
* למידת תכנון דרך פעולה שתוביל להשגת מטרות.
* יכולת לזהות את הערכים האישיים והשפעתם על יצירת מוטיבציה לפעולה
* פיתוח יכולות תקשורת בין אישית אפקטיבית
* פיתוח יכולת התבוננות פנימית המאפשרת בחירת תגובות.
* פיתוח יכולת ניהול זמן אפקטיבי
* פיתוח יכולת התמודדות עם כישלונות

*ההרצאה מועברת ע"י דוד נחום, מייסד ובעלים של "איתקה – לגעת בחיים" חברה המסייעת לאנשים לעשות שינוי בחייהם ע"י קואצ'ינג וספורט. דוד בעל ניסיון רב באימון ילדים, נוער ומבוגרים באמצעות סדנאות והפעלות המועברות בבתי ספר ובקהילה למאות ילדים, בוגרים ומבוגרים בשנה. כמו כן מעביר דוד סדנאות משולבות להורים וילדים, מורים ואנשי חינוך, ובעלי תפקידים באירגונים.*

**איתקה – לגעת בחיים**

**דוד נחום, 054-7773050,** [**david@itaca-tl.com**](mailto:david@itaca-tl.com)