

סמינר בנושא: פיתוח אישי

מילוס ים המלח

29 - 31 ינואר 2026

לוח זמנים:

יום חמישי 29.01.26

16:00 - 15:00 הרשמה ופתיחת הסמינר

19:00 - 17:30 **מחלום למציאות** הרצאה מרתקת ומלאת השראה על עוצמה אישית והגשמת חלומות בה נעסוק איך לפרוץ גבולות, לזהות את הכוחות ולממש אותם. נקבל כלים מעשיים שיכולים לקחת כל אחד מאיתנו צעד אחד קרוב יותר לחלום שלו.
מרצה: חן לוי מאמנת ומטפלת בתת המודע, מאסטר NLP

יום שישי 30.01.26

13:30 - 10:30 **מיליארד סיניות לא טועות? שבירת תבניות ויצירת איזונים** הרצאה מרתקת, מפתיעה עמוקה ומצחיקה על יצירת איזונים ושבירת תבניות. ההרצאה מספרת דרך עיניים אל אמצע ישראלית, קצינה בחלי"ת שמחליטה ללמד סינים שיעורי חשיבה יצירתית ואת הסיניות לוחות חזון ובפעל לומדת דרכם שיעורים רבים עלינו על החברה הישראלית, היהדות, ועולמות העבודה והורות.
מרצה: קרן אליקים רס"ן במיל' בחיל האויר, בוגרת רילוקיישן בסין, יועצת ארגונית.
15:45 - 15:00 קפה ועוגה

יום שבת 31.01.26

14:00 - 11:00 **לנשום לרווחה** הרצאה הזו בוודאות תעצור את נשמתכם (: בהרצאה נלמד על האמנות הבסיסית והמשמעותית ביותר בגוף – לנשום כמו שצריך, ולחיות טוב יותר. רבים מאיתנו לא משתמשים במלוא הפוטנציאל של הנשימה, מה שמשפיע עלינו – פיזית ונפשית – ומוביל לבעיות כמו עייפות, דיכאון, מערכת חיסונית חלשה, עצבים, חוסר יכולת להתרכז ובעיקר פוגע במערכות היחסים שלנו עם הסביבה. בהרצאה נגלה: איך לנשום נכון, איך להשתמש בנשימה כדי להירגע ולהפחית מתח, נלמד ונתרגל תרגילים פשוטים אשר יעזרו לנו להתאזן, לישון טוב יותר ולהיות יותר נוכחים בחיים שלנו.
מרצה: עודד שעשוע שחקן כדורסל מקצוען לשעבר, מומחה לנשימה מודעת, מיינדפולנס ומאמן מנטלי לספורטאים.
20:30 - 20:10 **משוב טלפוני**

נוכחות בהרצאות חובה!

נימנים ציב ומשפחות



חר-און
שרותי ניהול בע"מ

הסתדרות המעוף



מנהיגות. מקצועיות. עשייה.

אי השתתפות בהרצאות מקנה זכות לחייב את העמית בעלות המלאה של הסמינר ו/או לבטל את השתתפותו בפעילות העמותה בשנה הבאה | ייתכנו שינויים | ט.ל.ח. | www.amitnet.co.il