

## שחרור מחסמים - חיזוק פנימי להתפתחות עסקית

**מטרת הקורס:** לקבל כלים אימוניים ומעשיים על מנת לחזק את תחושת הביטחון וכן להתמודד עם חסמים פנימיים כמו פחדים, ספקות ומחשבות שליליות. כמו כן, נלמד שיטות רבות לחיזוק העשייה ולבניית מצוינות אישית ושיפור הצגה עצמית מול לקוחות. הקורס פרקטי מאוד ומשלב תרגילים אישיים מעולם האימון והפסיכולוגיה החיובית.

**קהל יעד:** הקורס מיועד ליזמים ובעלי עסקים שמרגישים חוסר ביטחון, פחדים, ספקות וקושי בקבלת החלטות אשר מונעים מהם לקדם את העסק שלהם. וכן, כל בעל עסק המעוניין לרכוש כלים למנהיגות עצמית לתוצאות הרבה יותר טובות.

**5 שעות אקדמיות למפגש, 30 ש"א לסדנה, 480 ₪**

מפגש	נושא	פירוט
1 21/07/24	השפעת ההיבט האישי בעסק	<ul style="list-style-type: none"> <li>מבוא - איך משפיע ההיבט האישי על העסק שלכם?</li> <li>חוזקות וחולשות של בעל העסק</li> <li>איך משפיע ההיבט האישי על קבלת ההחלטות והביצועים בעסק?</li> <li>תרגול - חוזקות וחולשות</li> <li>שיעורי בית וטיפים ליישום</li> </ul>
2 28/07/24	חוזקות וחיזוק ביטחון עצמי	<ul style="list-style-type: none"> <li>זיהוי הכוחות הפנימיים ובניית עוגנים לחיזוק הביטחון העצמי</li> <li>איתור הכוחות והערכים</li> <li>שיפור תחושת ערך</li> <li>חזון עסקי</li> <li>תרגול - כתיבת חזון עסקי ואישי</li> <li>שיעורי בית וטיפים ליישום</li> </ul>
3 04/07/24	חסמים רגשיים נפוצים	<ul style="list-style-type: none"> <li>מהם החסמים הנפוצים בעסק?</li> <li>איך החסמים משפיעים על הביצועים העסקיים?</li> <li>תרגול - זיהוי החסמים</li> <li>שיעורי בית וטיפים ליישום</li> </ul>
11.08.24		<b>לא יתקיים מפגש</b>
4 18/08/24	התמודדות עם חסמים, ספקות ומחשבות שליליות	<ul style="list-style-type: none"> <li>שיטות להתמודדות עם חסמים ומחשבות מעכבות</li> <li>תרגול על חסמים נפוצים כמו: "אני לא מספיק טוב... אין לי משהו מיוחד..."</li> </ul>

<p>"יום אחד, יבינו שאני לא כזה טוב (סינדרום המתחזה)" "אין לי מספיק ניסיון" "לא רוצה לשים את עצמי בפרונט" "ומה אם זה לא יצליח..." "אני מפחד שהלקוח לא יהיה מרוצה" • כלים פרקטיים לניהול מחשבות שליליות • שיעורי בית וטיפים ליישום</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• בחירת מטרה</li> <li>• חיזוק התמדה ותחושת משמעות</li> <li>• המטרה VS התהליך</li> <li>• קבלת כלים לחיזוק מוטיבציה, התמדה, פוקוס והעשייה לטווח הארוך</li> <li>• שיעורי בית וטיפים ליישום</li> </ul>	<p>יצירת תוכנית פעולה למצוינות אישית</p>	<p><b>5</b> <b>25/08/24</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• קבלת כלים פרקטיים להכנות מקדימות שיעזרו לבעלי העסקים להרגיש בנוח מול לקוחות</li> <li>• סימולציות לתרגול ולמידה</li> <li>• סיכום הקורס ועיקרי דברים ליישום</li> </ul>	<p>שיפור הצגה עצמית מול לקוחות</p>	<p><b>6</b> <b>01/09/24</b></p>