

**DYNAMIX**  
WORK LIFE BALANCE



מלי  
אלקובי

2024

**THE CATALOG**

# נעים מאד, מלי אלקובי

מחברת [הספר](#) גיבורי-על והורמונים ומפתחת שיטת "שדה התעופה", בוגרת לימודי תואר ראשון במנהל עסקים עם התמחות בפסיכולוגיה ארגונית ומשאבי אנוש מאוניברסיטת Macquarie שבסידני אוסטרליה.

נציגת התנועה הגלובלית לקיצור שבוע העבודה [4 Day Week Global](#) בישראל

מנחת הפודקאסט "עתיד מזהיר" ב 103FM בשיתוף עם ניל"י גולדפיין

יסדה את חברת [דינמיקס](#), החברה החלוצה בישראל המתמחה בייעוץ לארגונים בתחום האיזון בין העבודה לחיים הפרטיים

השתתפה כיועצת בתוכנית תיעודית של ערוץ כאן 11 וואי וואי- על דור ה Y בעולם העבודה

דוברת בכנסת בנושא קיצור שעות העבודה

מרצה ומייעצת לארגונים המובילים בישראל בתחום חווית עובד, עולם העבודה העתידי ואיזון בין עבודה לחיים פרטיים. מלווה ארגונים בתוכניות חדשניות בתחום כגון האקאתון הפוך בנושא חווית עובד, ותוכנית מנטורינג הפוך

נייד: 0525289893 [mali@dynamix.co.il](mailto:mali@dynamix.co.il)



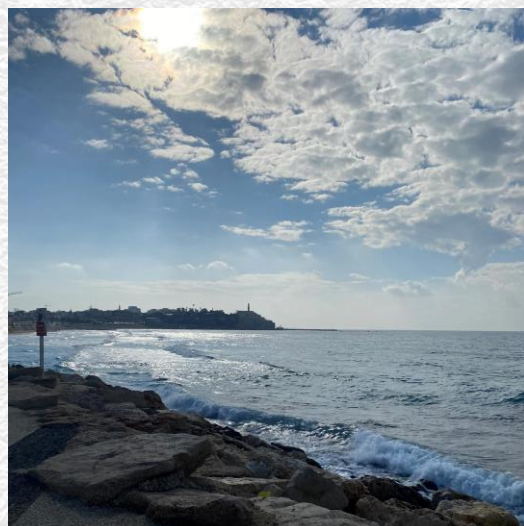


המחירים אינם כוללים מע"מ, ואינם כוללים נסיעות וביטול זמן לשירותים שיערכו מחוץ לגוש דן.  
 בכל מפגש ישלחו במייל חומרי ההדרכה הרלוונטיים הכוללים מאמרים, שאלונים ומצגות  
 תנאי התשלום הינם שוטף +30.  
 נשמח לעזור בכל שאלה  
 052-5289893

מחיר ליחידה	משך	השרות
₪ 8450	שעה	הרצאה פרונטלית
₪ 7950	שעה	הרצאה בזום -
₪ 1000 עבור הקלטה		ניתן להקליט ולהפיץ בארגון
₪ 4950	שעה	הרצאת רדיו באוזניות(מס' 7)
₪ 8950	שעתיים	סדנא פרונטלית
₪ 8450	שעתיים	סדנא בזום
₪ 9950	3 שעות	סדנת מיני האקאטון פרונטלית
₪ 9450	3 שעות	סדנת מיני האקאטון בזום
₪ 1200	שעה	פגישת ייעוץ פרונטלית
₪ 950	שעה	פגישת ייעוץ בזום
₪ 500	שעה	שיחות הכנה בזום לסדנא/האקאטון



# הרצאות וחוויות מעוררות השראה למנהלים



סיור הפסקת אלפא - [לינק](#) לסרטון להתרשמות  
עד 35 משתתפים בתל אביב

מה הלוז?

09:15-10:00 **התכנסות** לקפה וביסים טעימים במקום שווה בתל אביב  
10:00-11:00 **הרצאת רדיו בהליכה**, בפארק המסילה + תרגול מדיטציה  
מול הים (באוזניות) ההרצאה עוסקת בהעלאת היצירתיות והפחתת הסטרס  
בזמני אי ודאות (מלי אלקובי באוזניות)  
11:30-11:45 **טיול קצר ברכבת הקלה** לאברהם הוסטל  
11:45-12:00 דרינק על הגג של אברהם הוסטל - שיחה בזוגות על יישום  
ההרצאה  
12:00-13:00 **יצירת אלפא** - סדנת ציור עם מוסיקה ושתייה  
13:00-15:00 **סיור אוכל** טעים במיוחד בשוק לוינסקי+ מלא יין וקינוח שווה!

**הצעת מחיר כוללת:** 15,000 ש"ח לא כולל מע"מ, עבור 15 משתתפים  
(מינימום), 750 ש"ח לא כולל מע"מ עבור כל משתתף נוסף. **המחיר כולל:**  
עצירת קפה וטעימה ראשונה בבית קפה מדהים, יציאה להרצאת רדיו  
בהליכה עד לים, אירוח בחלל מהמם, הכולל סדנת ציור ובר חופשי, סיור  
אוכל רחוב ממש מושחת ומשביע עם 7 טעימות בשוק, מדריכה לאורך כל  
היום

קהל יעד: מנהלים

משך ההרצאה: שעה

ההרצאה תעסוק בכלים פרקטיים למנהלים למנהיגות בזמני ודאות ומשבר המנהלים יקבלו כלים פרקטיים מתחום היישום והמחקר של אופטימיות, שגרות עבודה לתפקוד מיטבי, ואימוץ אי ודאות ואמפתיה "חסינות ניהולית היא לא רק היכולת להתמודד ולהתאושש במהירות ממשבר, היא גם היכולת להתרומם ממנו ולתפקד באופן מיטבי"

McKinsey&Company

הכלים בהרצאה רלוונטיים גם מול האתגרים בתפקוד המנהלים גם ברמת האישית וגם מול העובדים שלהם

כלים מרכזיים:

1. סט שאלות לאבחון האופטימיות והמצב הרגשי של העובדים
2. כלים פרקטיים לעידוד האופטימיות והסתכלות על העתיד במצבי משבר, יצירת שגרות עבודה לזמן משבר וחזרה הדרגתית לשגרה
3. מיינדסט של חוסן וניהול באי ודאות: 3 עקרונות הזהב, לקוח מעולם האילתור שקיים בהופעת לייב של ג'אז 1. אמפתיה והקשבה 2. אימוץ אי ודאות 3. שימוש בתבניות
4. בריאות מנטלית ופיסית - כלים פרקטיים ליישום יום יומי- שיחות אחד על אחד, שמירה על תנועה תזונה ושינה

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות



קהל יעד: מנהלים

משך ההרצאה: שעה

ההרצאה תעסוק בנושאים הכי חמים בתחום ניהול עובדים בעידן החדש עם נגיעה בחוזה הפסיכולוגי החדש של עובדים, סקירת סיבות העזיבה הגדולה, ההתפטרות השקטה, וכלים להתמודדות ולשימור עובדים

### מיומנויות מנהלי העתיד:

1. **מנהלים מכווני יחסים- מחוברות ואמון- משלב הגיוס ועד עיקרון הבומרנג-**  
איך משפיעים על השימור והנעה לאורך חיי העובדים
2. **מנהלים מכוונים לפיתוח אישי-** למה ואיך מנהלים מפתחים שיטות עבודה של Growth Mindset, ללמוד איך ללמוד, מתיחת הגבולות והעלאת הערך
3. **תקשורת דו כיוונית**, ראיון, מנטורינג ומשובים הפוכים ככלי לאמון, חווית הדדיות ותחושת משמעות
4. **Work hard play hard** איזון חדש בין עבודה לחיים פרטיים ו wellbeing בעולם עבודה היברידי, פרודוקטיביות וחוק פרקינסון

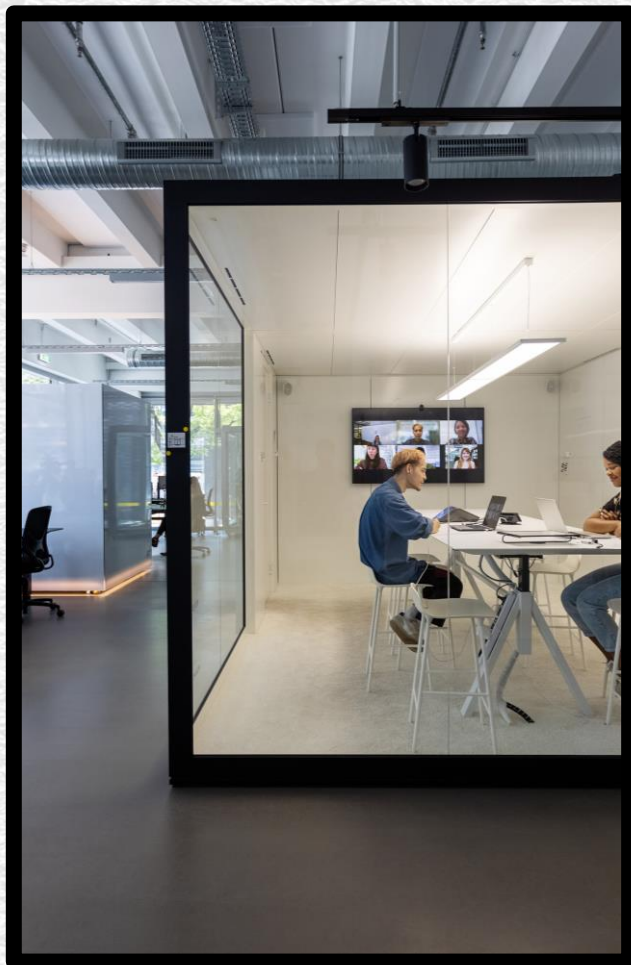


ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות

קהל יעד: מנהלים/ות

משך ההרצאה: שעה

Trust, Communication and Inspiration values are the bedrock for Hybrid Leadership



ההרצאה תתמקד בכלים למנהלים שיעזרו להפיק ערך מיטבי בניהול ההיברידי הכלים בהרצאה יתמקדו ב 3 עקרונות חשובים:

1. **משולש הזהב לפרודוקטיביות מרחוק ובמשרד-איך** בונים יום מושלם מרחוק, יום מושלם מהמשרד, עוגני יומן - ימי א' - Deep Work, CBH ופחות MAS, הפסקות אלפא + ארוחת צהרים (המושגים יוסברו בהרצאה)
2. **תקשורת ותיאום ציפיות** גבי עבודה לפי יעדים בניית יחסי אמון והגדלת האוטונומיה
3. **השראה ומחויבות** - איך שומרים על תרבות צוותית הכוללת אווירה, אנרגיה, כלים לצמצום לישיבת יתר, גיבוש וחגיגות הצלחות ואירועים מרחוק. פידבק ומשוב הדדי, פיתוח אישי ולמידה מרחוק

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2-4 שעות



קהל יעד: מנהלים  
משך ההרצאה: שעה

ההרצאה תעסוק בנושאים הכי חמים בתחום

- הציפיות והערכים המובילים של עובדים ולקוחות בעידן החדש- כיצד החוזה הפסיכולוגי משתנה ומייצרים Employee Experience - דגש על דור ה Z&Y
- חשיבה מחודשת על תפקידם של המנהלים בארגון- בתחום הפיתוח אישי ומקצועי, חיבור לעובדים, יצירת שקיפות והוגנות, הוקרה והכרה
- Work hard play hard איזון חדש בין עבודה לחיים פרטיים
- יצירתיות וחדשנות שמגיעה מכלל העובדים, וחיבור בין מנהלים בכירים לעובדים צעירים
- איך מייצרים באזז ומיתוג שמושך צעירים?
- איך חברת פרידמן LLP הורידה דרמטית את תחלופת רואי החשבון ?
- שיחות משוב וראיון אפקטיבי לדורות הצעירים
- איך יוצרים תוכנית מנטורינג הפוכה?



ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2-4 שעות

קהל יעד: מנהלים, הנהלות ופורומים מקצועיים בארגון  
משך ההרצאה: שעה

**נפתח את ההרצאה באבחון אישי קצר למשתתפים בתחום ה Growth Mindset**  
**אתגרי עולם העבודה החדש:** קצב שינויים מהיר, ריבוי טכנולוגיות, מעבר להכשרת מיומנויות

### הכלים יתמקדו בנושאים הבאים:

- איך נרחיב את הסיפור שלנו ושל הצוות שלנו בעולם העבודה החדש?
- שימוש פרקטי במודל של פרופ' קרול דואק- Growth Mindset
- שימוש ברעיון not yet לעידוד תרבות של התמדה, מתיחת הגבולות וגילוי כשרונות חבויים
- איך לבנות תוכנית עבודה אישית וצוותית של פיתוח אישי המחובר לחדשנות ולכלי AI חדשים?

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות





# הרצאות וסדנאות מעוררות השראה לכלל העובדים

סדרה של 4 סדנאות קצרות של שעתיים של 4 מיומנויות קריטיות לפי הפורום הכלכלי העולמי, הכוללת תרגולים ומשימות ליישום ממפגש למפגש + הרצאה בהליכה באוזניות אין הגבלה במספר המשתתפים



## The top 10 most important skills World Economic Forum

1. Analytical thinking
2. Creative thinking
3. Resilience, flexibility, and agility
4. Motivation and self-awareness
5. Curiosity and lifelong learning
6. Technological literacy
7. Dependability and attention to detail
8. Empathy and active listening
9. Leadership and social influence
10. Quality control

- סדנא 1: **Dopamine Walk** - המסלול המפתיע למוטיבציה פנימית להשגת מטרות ושיפור ה Well being
- סדנא 2: **ללמוד איך ללמוד** - כלים חדשניים לפיתוח כישורי למידה מהירים ואפקטיביים בעולם העבודה החדש
- סדנא 3: **התדר היצירתי** - איך להפוך להיות יותר יצירתיים בחיי היום יום בעבודה, על מנת להשיג יתרון יחסי בעולם העבודה החדש
- סדנא 4: **ספונטניים לטווח ארוך- גמישות ואגיליות בתנאי אי ודאות ושינויים** - איך לתפקד ברמה גבוהה בעולם של אי ודאות מתמשך, כלים ליציאה מאזור הנוחות ושדרוג הכלים על מנת להגיד כן לפרויקטים חדשים ולשינויים
- סדנא 5: **הרצאת רדיו באוזניות בהליכה- הפסקת אלפא** - כלים חווייתיים להפחתת הסטרס ושיפור ה well being, חוויה של שעה בהליכה הכוללת מוסיקה ותרגול מדיטציה

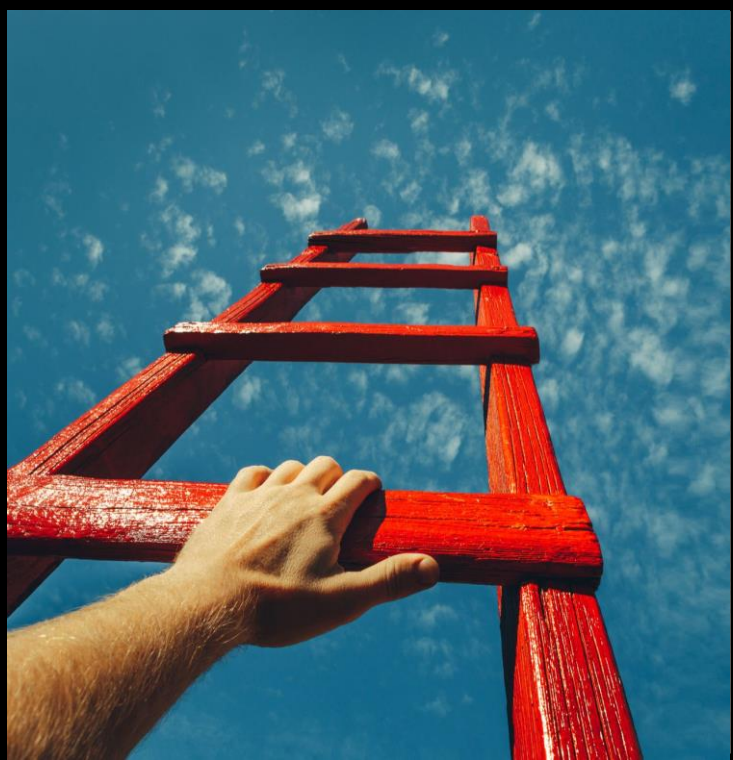
### מחיר:

**קורס פרונטלי:** סה"כ מחיר ל 4 מפגשים פרונטליים באזור המרכז +הרצאת רדיו: 40,750 ₪ לא כולל מע"מ לא כולל נסיעות מחוץ לאזור המרכז

**קורס בזום:** סה"כ מחיר ל 4 מפגשים בזום +הרצאת רדיו : 38,750 ₪ לא כולל מע"מ  
**מחיר להקלטה** עבור כל הקורס (למעט הרצאת רדיו): 2000 ₪ לא כולל מע"מ

הדופמין, המכונה לעיתים 'הורמון המוטיבציה', הוא נושא שעורר סקרנות רבה ומיתוסים לא מעטים. בהרצאה, נצלול אל תוך המדע המודרני של המוח והפסיכולוגיה, כדי להבין מהו באמת דופמין, איך הוא משפיע על התנהגותנו ומה הקשר בינו לבין המוטיבציה שמניעה אותנו

נתחיל מלהפריך כמה מיתוסים. האם דופמין הוא פשוט 'הורמון השמחה'? ומה זה בכלל דופמין peaks  
האם יש משהו כזה 'בריכת דופמין', ואם כן, איך אנחנו יכולים למלא אותה בצורה שתומכת ברווחה שלנו ולא להפך?  
נדון באופן שבו הרגלים והתמכרויות – אפילו אלו שנחשבות 'לא מזיקות' – משפיעות על יכולתנו לשמור על מוטיבציה גבוהה ועקבית.  
נקבל כלים מדעיים ופרקטיים שיעזרו לכם ליצור כללים והרגלים שיאפשרו לכם לא רק למצוא את המוטיבציה הפנימית שלכם אלא גם לתחזק אותה לאורך זמן – ולהשיג כל מטרה שתבחרו





מדוע המיומנות של Lifelong Learning LLL היא קריטית לכל אדם בשוק העבודה?  
כלים ללמידה והתפתחות אפקטיבית:

1. מה ניתן ללמוד ממחקרי המוח על האופן בו אנחנו לומדים?
2. אילו פעולות נוכל לעשות בשגרה על מנת להגדיל ולשמור על תאים ונוירונים חדשים במוח?
3. כיצד נשתמש בהפסקות ופעילות ספורטיבית על מנת ללמוד באופן אפקטיבי יותר?
4. איך נתמודד עם הצד הפסיכולוגי שמאתגר למידה- דחיינות, ותחושת דחיפות נמוכה?
5. איך בחור צעיר בשם סקוט יאנג סיים תואר ב MIT בשנה, ומה הסוד להצלחתו?
6. איך נהפוך למומחה תוכן במהירות שיא?
7. איך נמנע מלמידת יתר, ואיסוף נתונים לא מדויק בעולם של Fake NEWS
8. דוגמאות למסורות אישיות וארגוניות ללמידה אפקטיבית ויצירת השראה

עולם העבודה החדש הופך לתחרותי יותר בקצב מהיר יותר, ומנגיש לנו כמויות של כלים וידע ללא הגבלה, לא מפליא שחשיבה יצירתית- הוגדרה ע"י הפורום הכלכלי העולמי כאחת המיומנות הכי חשובות ב-2024

**בהרצאה נדון בנושאים הבאים:**

איך מגדירים חשיבה יצירתית?

האם יש תדר במוח ליצירתיות?

איך והאם יש לנו יכולת לדעת שאנחנו חווים משהו יצירתי?

האם היא גנטית? האם זה עניין של גיל ואבוד לנו?

גורמים לכישלון והצלחה

מה ניתן ללמוד מסוני, מחברת הסרטים PIXAR ואמן הרחוב BANKSY על כללי הזהב של יצירתיות?

איך להשתמש בחשיבה מסועפת ומתכנסת ככלי מרכזי ליצירתיות?

10 כלים פרקטיים להפליא לעבור לתדר היצירתי בחיים ובעבודה



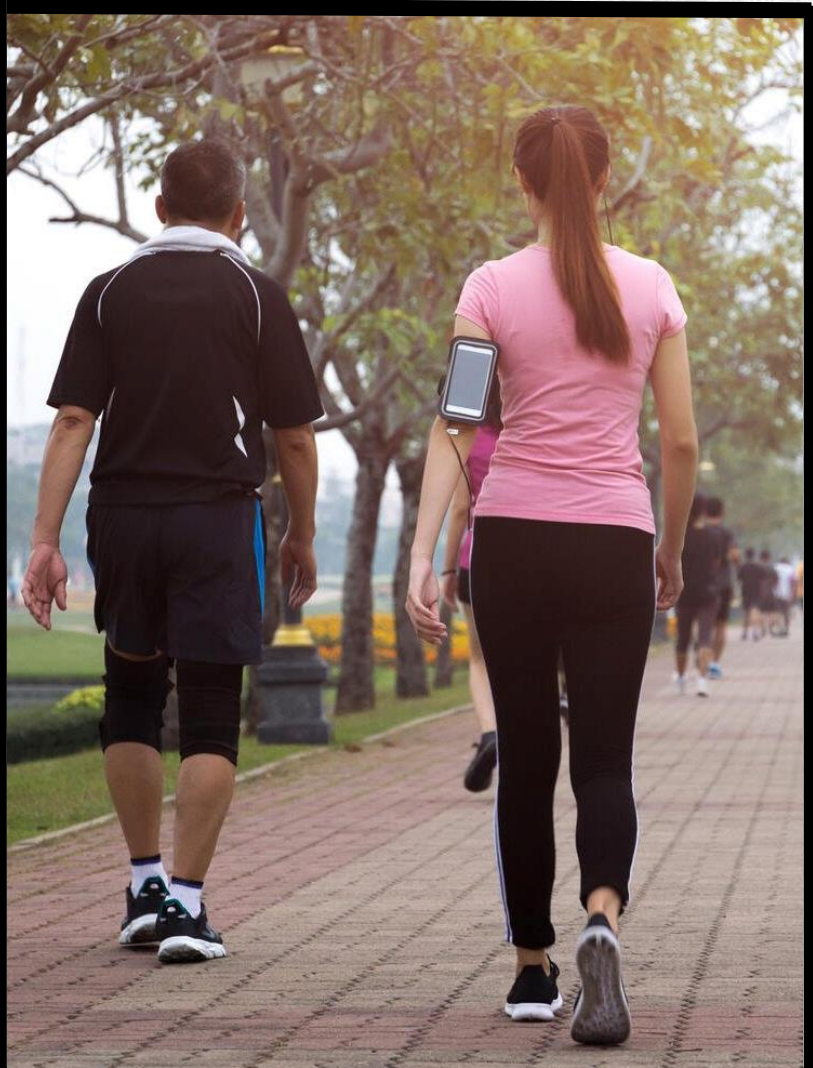
אורך ההרצאה: שעה **קהל יעד**: עובדים ומנהלים  
 הרצאה חובה בנושא המיומנויות לקידום משימות, קבלת החלטות גם בתקופת שינויים ואי ודאות

### בקצרה על ההרצאה:

- המדע מאחורי המיומנות ספונטניות, ההבדל בין ספונטניות לאלתור מובנה
- מה נוכל ללמוד מעולם שקיים בהופעת לייב של ג'אז או סטנד אפ על אלתור מובנה - דגש על עבודת צוות, אימוץ אי ודאות, הקשבה ועבודה לפי תבניות
- איך נשתמש בספונטניות לטווח ארוך כמפתח חדש לאושר וקבלת החלטות בעולם של אי ודאות ושינויים
- איך נזהה הזדמנויות חדשות למינוף משברים ופיתוח אישי באי ודאות







## משך ההרצאה: שעה

ההרצאה מתקיימת תוך כדי הליכה, מדובר בקונספט שונה וחוויתי, המשתתפים יתחברו באוזניות, יצאו להליכה של שעה ליד הבית או ליד העבודה, ויקשיבו לתוכן מעולה בנושא חשיבה יצירתית ע"י העלאת גלי האלפא, והפחתת הסטרס בהרצאה המשתתפים חווים את הכלים שהם לומדים עליהם

## תוכן:

מהם גלי אלפא, מתי גילו אותם? מה תפקידם?  
איך להעלות יצירתיות ע"י גלי האלפא?  
למה סטיב ג'ובס צדק לגבי הליכות, ואיך בטובן ודארווין השתמשו בכלי הזה?  
האם יצירתיות שייכת רק לצעירים?  
כלים מעולים לשיפור הזיכרון, העלאת היצירתיות והפחתת הסוכר דרך הליכה

## ההרצאה תכלול 4 התנסויות חווייתיות:

1. למידה בהליכה בהקשבה באוזניות
3. תרגול קצר של מיינדפולנס
4. האזנה מודרכת של 4 שירים מעולים שמתחברים לתוכן ההרצאה
5. חוויה אקטיבית של העלאת 4 הורמוני האושר

**איך זה עובד טכנית?** תבחרו תאריך, תקבלו לינק לעמוד מיוחד עבורכם עם הלוגו, להרצאה שהוקלטה באולפן רדיו ונערכה בפורמט ורמת תוכנית רדיו מעולה, תוכלו להפיץ אותו להליכה בתאריך ספציפי בארגון כמו הרמת כוסית, ישיבת חברה, שבוע בריאות, יום האישה או פסח, או לשלב את הפעילות בהליכה כחלק מקורסים לפיתוח עובדים ומנהלים בארגון. המרצה היא מלי אלקובי

**מחיר:** 4950 ש"ח לא כולל מע"מ, לפרטים והתנסות קצרה לחצו [כאן](#)

**משך ההרצאה: שעה**

ההרצאה תעסוק בכלים פרקטיים להתמודדות עם אי ודאות וסטריס קיצוני ע"י שימוש בכלים שמעלים תפקוד מיטבי, חוסן אישי ואופטימיות חוסן אישי ע"י שימוש באופטימיות וחזרה לשגרה מסייע להתמודד ולהתאושש יותר מהר ממשבר, להתרומם ממנו ואף לשפר את התפקוד בזמן המשבר הכלים בהרצאה רלוונטיים גם מול האתגרים בתפקוד בעבודה וגם בחיים הפרטיים

**כלים מרכזיים:**

1. **כלים פרקטיים לאבחון מדד האופטימיות** -תרגיל הסתכלות על העתיד במצבי משבר, כלים פרקטיים להעלאת האופטימיות ע"י שגרות עבודה בזמן משבר
2. **מיינדסט של חוסן באי ודאות:** 3 עקרונות הזהב 1.אמפתיה והקשבה 2. אימוץ אי ודאות 3. שימוש בתבניות
3. **התמודדות עם לחץ ע"י כלים פרקטיים בעולמות הבריאות המנטלית והפיסית** - כלים פרקטיים ליישום יום יומי-תזונה,תנועה, שינה ומיינדפולנס



הרצאה מרתקת בנושא המדע, המכניזם והפרקטיקה ליצירת הרגלים/לופים שיעלו את האושר שלנו בעולם העבודה המשתנה

## בהרצאה נענה על השאלות הבאות:

1. האם החלטות והצבת יעדים בסגנון New Year Resolution עובדים?
2. למה כל כך קשה ליצור הרגלים חדשים בנושאים מסוימים בחיים?
3. איך המדע בתחום קשרי המוח יעזור לנו ליצור הרגלים מנצחים ומשני חיים?
4. איך מוצרים כמו Netflix, Uber ו Wolt משתמשים בטכניקת קסם על מנת לשנות את הרגלי הצריכה שלנו

בהרצאה נתמקד בכלים חדשניים ליצירת לופים/הרגלים אפקטיביים ב 3 נושאים בחיים:

The Relationship Loop --- The Energy Loop

The productivity/WLB Loop

**ניתן להזמין את ההרצאה כסדרה שמתעמקת בכל אחד מהלופים עם תרגול בין ההרצאות**



ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות

אורך ההרצאה: שעה

הרצאה חובה בנושא Growth mindset - המיומנויות הקריטיות שיעזרו לעובדים ומנהלים להצליח בשוק העבודה העתידי שוק העבודה הינו חלק משמעותי מהמהפכה התעשייתית הרביעית, השינויים שקורים בו רדיקאליים ודורשים מעובדים ומנהלים לרכוש סט מיומנויות חדש על מנת להמשיך להיות רלוונטיים, להתפתח ולצמוח בעולם העבודה העתידי. על פי הדוח עולמי של חברת הייעוץ McKinsey בעשר שנים הקרובות 14% מהעובדים בשוק העבודה יאלצו להחליף מקצוע שיכלול אלמנטים טכנולוגיים, דיגיטליים ואוטומטיים

איך נרחיב את הסיפור שלנו בעולם העבודה החדש?

נפתח את ההרצאה באבחון אישי קצר למשתתפים בתחום ה Growth Mindset אתגרי עולם העבודה החדש: קצב שינויים מהיר, ריבוי טכנולוגיות, מעבר להכשרת מיומנויות

נתעמק ב 3 המיומנויות הקריטיות לעתיד עולם העבודה שהעובדים שלנו צריכים לרכוש

- ללמוד איך ללמוד מהר איכותי וחדשני עם דגש על כלי AI רלוונטיים
- למתוח את הגבולות שלנו- התנסות בפרויקטים חדשים על מנת לגלות כישרונות חבויים, לייצר תרבות צוות של "להגיד כן"
- להעלות את הערך שלנו והמיתוג הפנים ארגוני שלנו

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות



## GROWTH MINDSET

אורך ההרצאה : שעה  
 משתתפים: כלל העובדים

הרצאה חובה שמפצחת איך להספיק יותר בפחות בעולם מרובה משימות

**על הקשר הטריקי בין כלים טכנולוגיים, פרודוקטיביות וזמן איך נשתמש בחוק פרקינסון על מנת לצמצם דחיינות ולהשפיע על כל יום מחדש למה כדאי לפתוח את היום עם 2 שאלות של טימותי פריס? מה למדו בניסוי בעולם העבודה על חשיבותם של 2 שאלות לסגירת יום עבודה מיפוי והבנה על מה הזמן מבוזבז? איזה משימות מיותרות עשינו היום?**

**איך נשתמש ביום יום בתפיסת עולם תוצאית - של OKR- Objectives and Key Results איך נשפר את היעילות של פגישות וישיבות - הרגלי MAS (יוסבר בהרצאה) בניית עוגני יומן לעבודה הדורשת ריכוז גבוה ולקינוח: נוהל יום א' והפסקות אלפא ליצירת התאוששות משבוע לשבוע, והגשמת חלומות**

**ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות**



הרצאה לכלל עובדי החברה

משך ההרצאה: שעה

הרצאה חדשנית, מהנה ואינטראקטיבית לשיפור איכות החיים בעידן המודרני הכוללת כלים לעבודה בסביבה היברידית.

- מחקרים בתחום האושר והשפעת האיזון על האושר
- סקירה קצרה על מצב האיזון והפרודוקטיביות בישראל מול העולם
- אתגרי העידן החדש: יושבנות, עומס יתר, טשטוש בין עבודה לחיים פרטיים, עבודה מרחוק
- טיפים נבחרים לשיפור האיזון והפחתת העומסים
- מדוע הכלים לניהול זמן ויעילות אינם מסייעים לנו בנקודות החולשה שלנו (כגון התמדה בספורט, תחביב או הורות)?
- הקשר בין פרדוקס הבחירה של ד"ר בארי שוורץ ל"שיטת שדה התעופה"
- שיטת שדה התעופה וההורמונים להשגת מטרות בנושאים הבאים:
  - ⊕ איזון בין עבודה לחיים פרטיים- דגש על גבולות בין עבודה לחיים פרטיים
  - ⊕ ספורט ובריאות
  - ⊕ כל הכלים הפרקטיים להעלאת 4 הורמוני האושר

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות

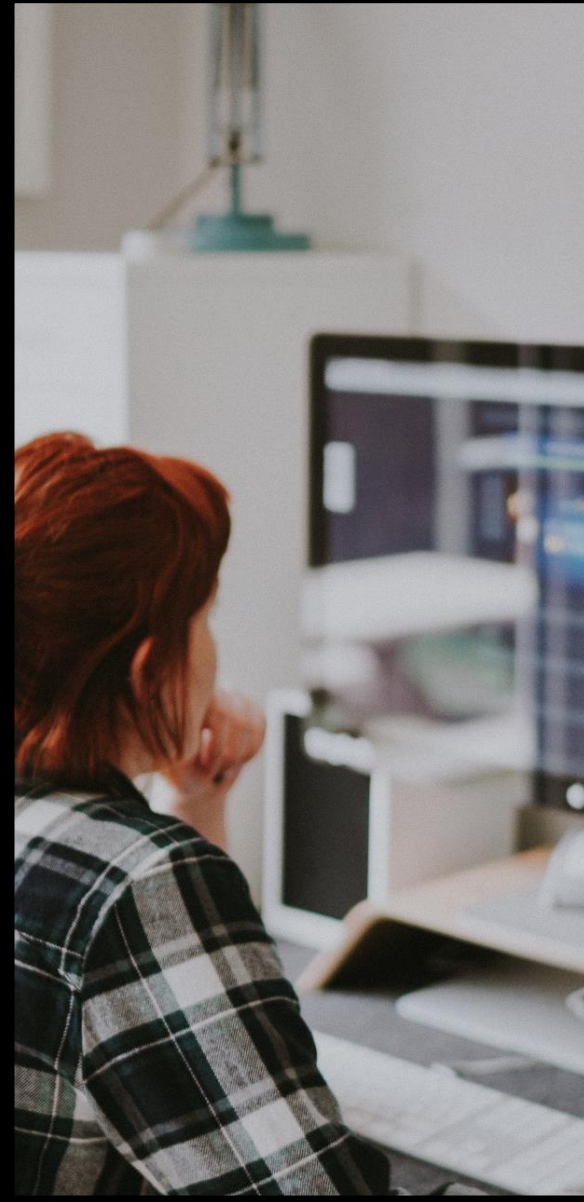


אורך ההרצאה: שעה קהל יעד: עובדים  
הרצאה חובה בנושא המיומנויות הקריטיות שיעזרו לעובדים לעבוד בארגון היברידי  
**Trust, Self-Discipline and Integrity values are the bedrock for WFH**

הכלים יתמקדו ב 3 עקרונות חשובים:

1. משולש הזהב לפרודוקטיביות במשרד ובבית לצד שמירה על האיזון:  
עוגני יומן - ימי א' - Deep Work, CBH - ופחות MAS, הפסקות אלפא + ארוחת צהרים
2. מחוברות איך שומרים על אווירה וחיבור לחברי הצוות, אנרגיה, פיתוח אישי ולמידה מרחוק
3. תקשורת ותיאום ציפיות לגבי עבודה לפי יעדים שמירה על יחסי אמון גם מרחוק והשגת אוטונומיה

ניתן להזמין את הרצאה גם בפורמט של סדנא קצרה של 2 שעות





סדנאות  
ומיני  
האקאטונים  
חדשניים  
למנהלים



אורך ההאקאטון: 3 שעות  
משתתפים: עד 50

### חלק ראשון, הרצאה של שעה :

הרצאה מרתקת וחדשנית הסוקרת את מיטב המחקרים וה case studies של ארגונים שפיצחו את היחסים החדשים והרלוונטיים בין עובדים למעסיקים בעידן החדש.

הציפיות והערכים המובילים של עובדים ולקוחות בעידן החדש- כיצד החוזה הפסיכולוגי משתנה ומייצרים Employee Experience. חשיבה מחודשת על תפקידם של המנהלים והעובדים בארגון- בתחום מחברות ושימור, יצירת שקיפות והוגנות, הוקרה והכרה. יצירתיות וחדשנות שמגיעה מכלל העובדים, וחיבור בין מנהלים בכירים לעובדים צעירים

### חלק שני: עבודה בקבוצות לפי נושאים מובנים והצגת הפיצים של הקבוצות במליאה

• Learning - כיצד נישאר רלוונטיים ומשמעותיים בשוק העבודה?

• Recognition - חיבור בין בכירים לצעירים וחווית משמעות, פידבק וכבוד לצעירים

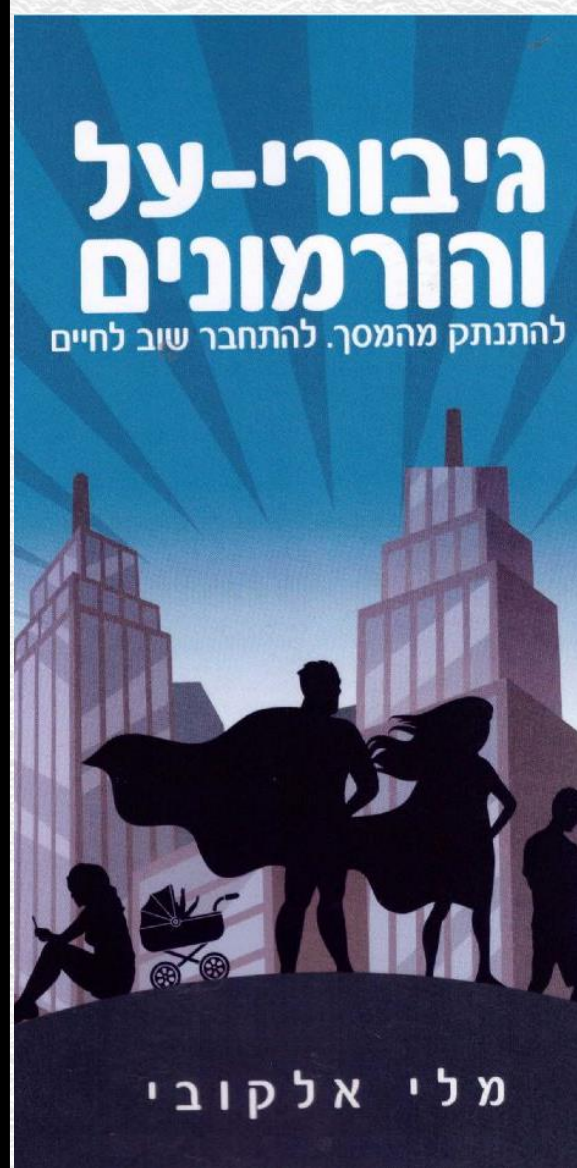
• Wellness - איזון והזכות להתנתק, חוויה ואושר בעבודה

• Innovation - איך נעודד ונעניק הזדמנויות לחדשנות ויצירתיות מכלל העובדים?

• Personal Experience - איך נייצר חוויה פרסונלית/דיגיטלית בתהליכי גיוס וקליטת עובדים

### הצגת הרעיונות במליאה וסיכום





### גם אתם מרגישים שמשוה השתבש לכם בחיים?

אתם לא היחידים. למרות שלכאורה החיים נוחים מאי פעם, אנחנו מרגישים לחץ עצום מכל עבר. אין לנו זמן לכלום, אין לנו איזון, ונדמה שצריך להיות גיבור-על רק כדי לשמור על השפיות ולשלב בין חיי המשפחה לקריירה.

גם המחקרים מראים את זה. בעשרות השנים האחרונות כל הנתונים של רמת הפעילות, רמת הלחץ, תפוצת המחלות ואפילו תדירות קיום יחסי מין, מצביעים על בעיה חמורה. התזונה שלנו פחות בריאה, הבריאות שלנו פחות טובה, והזמן הפנוי הפך למצרך נדיר. למה? בין היתר, בגלל ריבוי המסכים בעולמנו. הם שואבים אותנו לתוכם ובולעים כל חלקה טובה – משיחות עם חברים ובני זוג, דרך פעילות גופנית בריאה וכלה ב... כן, סקס. איך יוצאים מהסבך?

המדריך המהפכני שלפניכם מצביע על דרך חדשנית, יעילה ביותר, להתמודדות עם הקשיים והפיתויים של העידן המודרני: שיטת "שדה התעופה". תוך הסברים מרתקים ודוגמאות מהחיים, המדריך מלמד אותנו כיצד להגדיר נכון מטרות, ליצור את התנאים שיגשימו אותן, ו... להפוך לגיבורי-על, בעינינו ובעיני היקרים לליבנו. השיטה הזו כבר שינתה את חייהם של אנשים רבים מסביב לעולם. קנו כרטיס, והצטרפו אליהם.

ניתן להזמין ספרים מודפסים במחיר מיוחד של 45 ₪ לספר לא כולל מע"מ לארגונים בלבד  
 לינק לרכישה דיגיטלית: <https://www.heroesandhormones.com/about-the-book>  
 כתבות על הספר: <https://www.heroesandhormones.com/media>



# DYNAMIX

WORK LIFE BALANCE

[mali@dynamix.co.il](mailto:mali@dynamix.co.il)

[www.dynamix.co.il](http://www.dynamix.co.il)

052 528 9893

צור קשר



# עתיד מזהיר

עולם העבודה של המחר כבר כאן

בהגשת ניל"י גולדפיין ומלי אלקובי

103<sup>fm</sup>

פודקאסט חדש  
על פיתוח אישי  
בעולם העבודה  
החדש

לינק להאזנה [בספוטיפי](#)

לינק להאזנה ב-[APPLE](#)

לינק להאזנה דרך [דפדפן](#)



## פרקים בפודקאסט חושבים טוב של יהודית כץ

פרקים של מלי אלקובי אצל יהודית כץ

פרק 156 - איך להתמודד עם מהפכת הבינה המלאכותית?

<https://open.spotify.com/episode/5cx8A3pTgW9sUDgvm0bxxxy?si=6UA4-MxVSqGdsYGaJU6mPA>

פרק 133 בנושא איך לעשות יותר בפחות?

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/133>

פרק 108 בנושא ספונטניים לטווח ארוך

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/108>

פרק 92 - ללמוד איך ללמוד

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/92>

פרקים 73+77 בנושא מתיחת הגבולות

[https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/73?fbclid=IwAR2xoK-vRrfa0i\\_qbPFngVL6yVsGMdbfAzf-HC38pCfouPiqTgTM6ePqv-g](https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/73?fbclid=IwAR2xoK-vRrfa0i_qbPFngVL6yVsGMdbfAzf-HC38pCfouPiqTgTM6ePqv-g)

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/77>

פרק 59 בנושא איזון בין עבודה לחיים פרטיים

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/59-1652e13b>

פרק 5 בנושא FOMO

<https://judithkatzpodcast.simplecast.com/episodes/5->



# פרקים נבחרים בפודקאסטים מעולים

פרק בנושא- התדר היצירתי אצל רינתיה ברוכים ואורן גלמור- פיצוחים

<https://open.spotify.com/episode/3auPCS6BQFeauyZvRYyeQS?si=ba2bd655eca54c86>

פרק בנושא עולם העבודה החדש בעידן ה AI אצל שחר כהן

<https://open.spotify.com/episode/7dX3nIk8GGRizK2IKYoJLg?si=e6db0b9fa47e4f81>

פרק בנושא work from anywhere אצל שלומי חסטר

<https://www.podbean.com/ew/pb-aimn3-10f559d>

פרק בנושא איזון בבול בפוני אצל בת-חן פרימור

<https://bul-bapony.simplecast.com/episodes/work-life-balance>

פרק בנושא פערי הדורות בעבודה אצל דנה רגב

<https://mlh-btvb.simplecast.com/episodes/52>

פרק בנושא איזון אצל ענת שריג- מנהיגות על הספה

<https://anchor.fm/leadershipolice/episodes/--e1gl72l/a-a7mjp0e>

פרק בנושא קיצור שבוע העבודה - פודקסט הילד בן 30+

<https://open.spotify.com/episode/62917fiLbgd0OckEVA60v>



הגברת היצירתית  
עם מלי אלקובי

# הרצאות קצרות בשיעור פרטי של ניב רסקין קשת ערוץ 12

ספונטניים לטווח ארוך

<https://www.facebook.com/MorningNews.Keshet/videos/545478223188190/>

FOMO

<https://www.facebook.com/MorningNews.Keshet/videos/280518490365110>

הרצאה בכנס מש"א – HR leading the future

<https://vimeo.com/573131987?ref=fb-share&fbclid=IwAR3CMr2f7XjAOLhil6FEjXXjy9ZSkIH6SMKrGcspDpxNr4f6i6Fv4JZ3xB0>

הרצאה קצרה בכנס בכלכליסט- בנושא שימור עובדים בעידן התחלופה הגדול

[https://media.calcalist.co.il/cdnwiz/1021/mali10\\_10\\_K0qp dnoW\\_480p.mp4?fbclid=IwAR1dFQAGaMH8fdeHSBn1DHaCLIEH0og1DnhsAoBWe5wMkIOkVwVeerRo1Dw](https://media.calcalist.co.il/cdnwiz/1021/mali10_10_K0qp dnoW_480p.mp4?fbclid=IwAR1dFQAGaMH8fdeHSBn1DHaCLIEH0og1DnhsAoBWe5wMkIOkVwVeerRo1Dw)

