

**עמותת המורים לקידום ההוראה והחינוך**

**מיסודה של הסתדרות המורים ע.ה.**

**מתנה לצוותי ההוראה  
הרצאות וסדנאות ב-ZOOM**



**מפגשים מעשירים ומגוונים,  
נותני כלים, עם נגיעה במציאות  
של ימינו אלה**

**המפגשים ניתנים לצוותי ההוראה ללא תשלום**

# מוטיבציה

## הזדמנויות במשבר

כלים מעשיים להגברת המוטיבציה, הרחבת המודעות ושיפור איכות החיים בימי הקורונה.

מרצה: מעין כץ, יועץ אסטרטגי לארגונים ולחברות

mc.maayancatz@gmail.com  
052-4442494

## כי מגיע לנו הטוב ביותר!

סדנה להגשמת חלומות ויעדים אישיים. נתוודע לרכיבים הנמצאים בבסיס הגשמת כל יעד ונכיר כלים עוצמתיים, שיסייעו לנו להגיע אל מטרותנו.

מנחה: יפעת דרור, מטפלת, יועצת, מרצה ומנחת סדנאות  
ifatdror@gmail.com  
052-2817970

## איך ממריאים מכאן?

סדנה בפסיכולוגיה חיובית, שתעזור לנו להתעודד ולהגביר חיוביות בחיים.

מנחה: שירלי יובל-יאיר, פסיכולוגית, מנחת סדנאות ומוזיקאית  
shiryy@gmail.com  
052-6747779

## "דברים שרואים משם"

מפגש שמח עלינו ועל הסובב אותנו. חומרים מקוריים, אנקדוטות מצחיקות מהחיים, בדיחות, שירים והפתעות נוספות.

מנחה: צביה אהרוני, שחקנית, כותבת ומספרת סיפורים  
tsvia10@netvision.net.il  
054-5698073

## תבונת האלתור

מפגש חווייתי אנרגטי ומצחיק, מעניק השראה ומוטיבציה, המשלב תובנות מעולם האלתור לתוך החיים שלנו. איך ניקח את המציאות החדשה, נקטוף איתה ניצחונות ונוכל למצוא ולהמציא את עצמנו מחדש.

מנחה: מצוות "תיאטרון בסלון"  
info@improv.co.il | 072-2424422

להרשמה לחצו כאן <<



# הגאודיט עם אלף

## סדנת מדיטציה

כיצד להשקיט מחשבות  
שליליות ולנצל את ההסגר  
לצמיחה אישית.

מנחה: דיאננד-דאס, מורה בין-לאומי  
למדיטציה ולתרגילי נשימה,  
מייסד מרכז שיוויתי יוגה בישראל  
shiviticenter@gmail.com  
054-9761819

## איך למצוא את האושר

איך למצוא את האושר בימים  
חסרי ודאות.

מרצה: דולי חותם, פסיכולוגית,  
מטפלת משפחתית ומאמנת אישית  
dolly@chotam-consult.co.il  
050-8266243

## מיינדפולנס ללמידה חברתית-רגשית

העלאת ה-WELL BEING  
בימים של קושי.

מרצה: מ"צוות תוכנית בית ספר  
סגול" ללמידה חברתית-רגשית  
מבוססת מיינדפולנס במרכז סגול  
למוח ותודעה בביתחומי הרצליה  
sagolschool@idc.ac.il  
054-2547722 תיאום מול רותם לסרי

## מיינדפולנס ומודעות עצמית

כלים להתמודדות עם מצבי  
לחץ.

מרצה: ד"ר שפיק מסאלחה, פסיכולוג  
קליני, מרצה בקריה האקדמית אונו  
ובאוניברסיטה העברית  
masalha@013.net.il  
050-6524704



להרשמה לחצו כאן <<

# להיות יזירתי ואדשני

## הבלתי אפשרי - אפשרי

פריצת גבולות של החשיבה  
המקובעת.

מרצה: ירין קימור, מנחה על חשיבה  
יצירתית ופרזנטציה בארץ ובעולם  
yarinkimor3@gmail.com  
052-8362222

## Smart Shot

מפגש חווייתי שבו נתוודע  
לחשיבה חזותית ולמושגי יסוד  
בצילום, תוך הקניית כלים  
לשימוש נכון בטכנולוגיה  
ובתוכנת הזום.

מנחה: מצוות "תיאטרון בסלון"  
info@improv.co.il  
072-2424422

## כלים מעשיים לפיתוח יצירתיות

למידה חווייתית כמפתח  
להצלחה בזמן הקורונה.

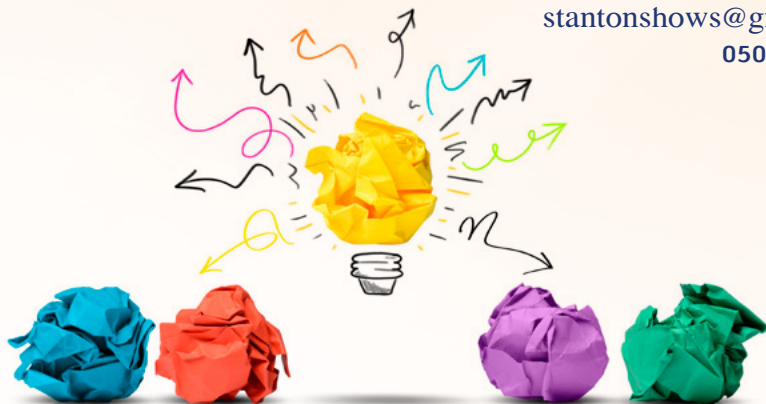
מרצה: גלית גולדנברג אורן,  
מנכ"לית "מוח - משחקי חשיבה מחוץ  
לקופסה", M.A. בפיתוח תוכניות  
לימודים ומערכות חינוך  
galit@thinkingames.co.il  
052-2420452

## הפוטותרפיה ככלי ביטוי המחבר בין העין ללב

כיצד להשתמש בצילום ככלי  
טיפול ויצמחה אישית.

מנחה: הראל סטנטון, פוטותרפיסט  
ארגוני, מרצה בין-לאומי וצלם "מסע  
אחר"

stantonshows@gmail.com  
050-2704047



להרשמה לחצו כאן <<



# בריאות וגזונה

## מצב רוח בצלחת

התמודדות במצבי דחק על ידי תזונה מבריאה.

מרצה: אריאלה טלר, מומחית בתזונה ובצמחי מרפא, מאמנת לאורח חיים בריא

tallerar@netvision.net.il  
052-8720785

## מהתיאוריה לצלחת בימי קורונה

שבירת מיתוסים על דיאטות ודוגמאות לתפריטים.

מרצה: ד"ר מאיה רוזמן, תזונאית קלינית  
dietmaya@gmail.com

## "לאכול מה שבא לי" ולחוות אורח חיים מאוזן

תזונה מאוזנת בשילוב NLP לאורח חיים רגוע, בריא, מלא חיוניות ומרץ.

מרצה: ענת ענבר דור, עוסקת בתודעה מזינה  
anat.inbar.d@gmail.com | 052-3350160



להרשמה לחצו כאן <<

# צ'איוג ואשפאה

## אהבה בימי קורונה

זוגיות טובה כחיסון לקורונה.

מרצה: שרון וייספלד, פסיכולוגית,  
מטפלת זוגית ומשפחתית  
052-6507776

## יחסי אחים במשפחה

חוקים קטנים שיוצרים שינויים  
גדולים.

מרצה: שירן פריד-אריכא, יועצת זוגית  
ומדריכת הורים בשיטת אדלר  
shiranfriedaricha@gmail.com  
050-4791009

## לצמוח יחדיו ולצלוח ים סוער

לדעת ולהפנים את קוד החיים  
בזוגיות. עובדות וממצאים על  
טבעה האמיתי של הזוגיות  
ומהותה.

מרצה: רונית דניאל, יועצת לזוגיות  
ולנשיות במכון לה-וידה  
ronit@lvida.co.il  
050-4463632



להרשמה לחצו כאן <<

# סדנאות גנואה וגיבור אלוף

## יוגה לפתיחת הלב ובית החזה

תרגול ממריץ ומטעין באנרגיה  
בעזרת כיסא.

מתאים גם לאנשים ללא ניסיון ביוגה.

מנחה: שירן קדוש, מדריכה ליוגה  
בשיטת ויניאסה

Shirank24@gmail.com

050-2290030

## תהליכי למידה דרך טכניקת אימפרוביזציה בתנועה

נכיר כלים פשוטים,  
המאפשרים תהליכי למידה  
דרך החיבור לגוף.

מנחה: אילנית תדמור, אמנית  
עצמאית, יוצרת, רקדנית, מרצה ומורה  
לאימפרוביזציה

iltadmor@gmail.com

035604407 מתאמת גלי

## תנועה וקצב

סדנת קצב בשילוב מקצבים אפריקאיים.

מנחה: מיכל ישראלסטרם, אמנית ורקדנית תנועה וקצב  
michalisraelstam@gmail.com | 052-2590109



להרשמה לחצו כאן <<

# הנתיב לרישום

## זכאות

- הפעילות תאושר על-פי הקריטריונים של עמותת המורים לסדנאות לצוותי הוראה.

## הגשת בקשה

- הזמנה תבוצע באופן מקוון באתר עמותת המורים מצ"ב קישור <<

## ביצוע

- לאחר הגשת הבקשה למימון הפעילות ולאישורה, ישלח מייל מטעם העמותה לאיש הקשר מטעם המוסד.
- במייל יהיו: הזמנת עבודה, אישור ביצוע ומשוב.
- יש לתאם מועד ופרטים טכניים נלווים לקיום המפגש.
- התיאום ייערך בין צוות ההוראה למבצע (הפרטים יופיעו במכתב האישור).
- יש להכין מראש ובהקפדה את התנאים הנדרשים לקיום מוצלח של המפגש: על בית הספר ליצור את המפגש ולזמן את המרצה ואת כלל המשתתפים לפחות רבע שעה מראש.
- המפגש יימשך לפחות שעה.

## לאחר ביצוע

- מיד בתום הפעילות יש לשלוח לעמותת המורים את אישור הביצוע והמשוב, המהווים אסמכתה לתשלום למרצה.

## ביטול סדנה

- ביטול הרצאה יתבצע עד שבעה ימים מהמועד שנקבע.