

מניעים את הנוער קדימה!



הרצאות, סדנאות חוייתיות וליווי אישי
לפיתוח חוסן מנטלי והתמודדות

לעתבפיתה



חינוך 360°

נוער, צוותי הוראה, הורים וארגונים

touchthepita@gmail.com

גיא מזרחי 0556600525



"כאשר איננו יודעים לאיזה
נמל פנינו מועדות –
אף רוח אינה נושבת בטובתינו."

מצאו אותנו במערכת גפ"ן!

צרו קשר

גיא 0556600525
touchthepita@gmail.com



מה הכנו בשבילכם?

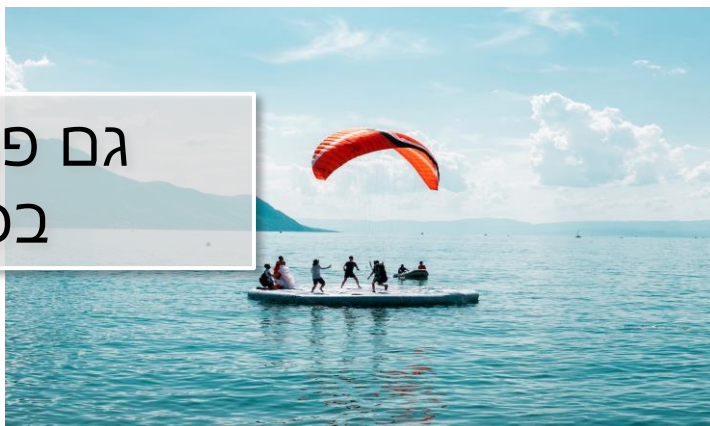
- עמ' 1-2 [דרכי התקשרות בדגש על מערכת גפ"ן](#)
- עמ' 3-10 [אודותינו](#)
- עמ' 11-12 [הצוות המוביל](#)
- עמ' 13-14 [הרצאה חווייתית](#)
- עמ' 15-16 [יום שיא – הכנה לשירות משמעותי בצה"ל](#)
- עמ' 17-18 [תכית העצמה לקראת שירות משמעותי לכנות](#)
- עמ' 19-20 [תהליך המחקר – מודל החוסן של לגעת בפיתה](#)
- עמ' 21-22 [סדנה נקודתית](#)
- עמ' 23-24 [תכנית המקפצה לפיתוח חוסן והתמודדות](#)
- עמ' 25-26 [תכנית "לגעת בפיתה" לפיתוח חוסן והתמודדות](#)
- עמ' 27-28 [פיתוח חוסן בקרב צוותי חינוך והוראה](#)
- עמ' 29-30 [Uplift – ליווי אישי לבני נוער](#)
- עמ' 31-32 [מבין לקוחותינו](#)



גמישות פדגוגית ניהולית

אולי אפשר גם...

גם פה נוגעים
בפיתה!



לקריאה נוספת על התכניות שלנו לחצו
כאן או סרקו בטלפון את הברקוד



דרכי התקשרות

תקציב ניהול עצמי, תקציבי הורים, תקציב חומרי
למידה או דרך מערכת גפ"ן

תכנית "לגעת בפיתה"
(7949)

הכנה מנטלית לצבא – לגעת בפיתה
(15261)

יוצרים תנועה (חוסן דרך פעילות גופנית
והעלאת מוטיבציה)
(15239)

תכנית חוסן, טיפוח מנהיגות ושיפור קבלת
החלטות
(15223)

תכנית המקפצה של "לגעת בפיתה" לפיתוח
חוסן והתמודדות
(12787)

תכנית פיתוח חוסן בקרב צוותי החינוך
(15649)

התמודדות עם אי וודאות ולחץ

ל לעצור לנשום
ג גמישות מחשבתית
ע עוררות אופטימלית
ת תנועה קדימה

מיצוי יכולות אישיות

פ פוטנציאל
י יכולות
ת תעוזה
ה התמדה



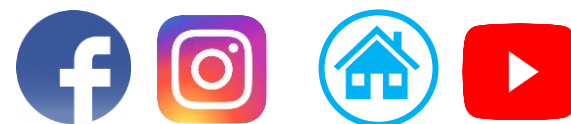
תנו לנו לעזור לכם עם התשתית, משם
נשאר לכם רק לצמוח

"לגעת בפיתה"?

"פיתה" היא מונח הלקוח מהעולם הימי.
גוש מתכת השטוח מלמעלה שנמצא
על מזחים או סירות ונועד לקשירת
חבלים.

בשייטת 13 כאשר יוצאים לשחייה למזח מקבלים
פקודה פשוטה "לגעת בפיתה". לא מספיק להגיע לקו
המזח או לאבנים לידו, אלא צריך לעלות בצורה
אקטיבית ו"לגעת בפיתה" לפני שחוזרים.

פעולה שמייצגת מה שעושים – עושים עד הסוף



למידה צמיחה והתפתחות

יעילות דרך חוויה, הנאה וחיבור אישי לומדים!

ידע
↓
חוויה
↓
עיבוד

החזון שלנו להעיר אנשים למיצוי פוטנציאל אישי, ארגוני וחברתי



למה אנחנו כאן?

מנגישים את מיומנויות
ההתמודדות וההתמדה
שקיימות ביחידות המיוחדות
לכלל האוכלוסייה, בדרך
ישימה ובגובה העיניים. כי
לכולם מגיע יותר ואנחנו
יכולים להשיג יותר!

לא הגיוני!

שישראל במקום 14 בעולם בצריכת כדורי
הרגעה!

שהנוער בישראל הינו בין המובילים באחוז
ההשמנה ביחס למדינות המפותחות!

שמפלס העצבים בכבישים ובעבודה נמצא
בעלייה מתמדת!

שאנשים מגיעים לעבודה ולא נוכחים!

שאחוז הגירושים ופירוקי המשפחות גבוה!

שאנשים עייפים ורדומים רוב החיים!

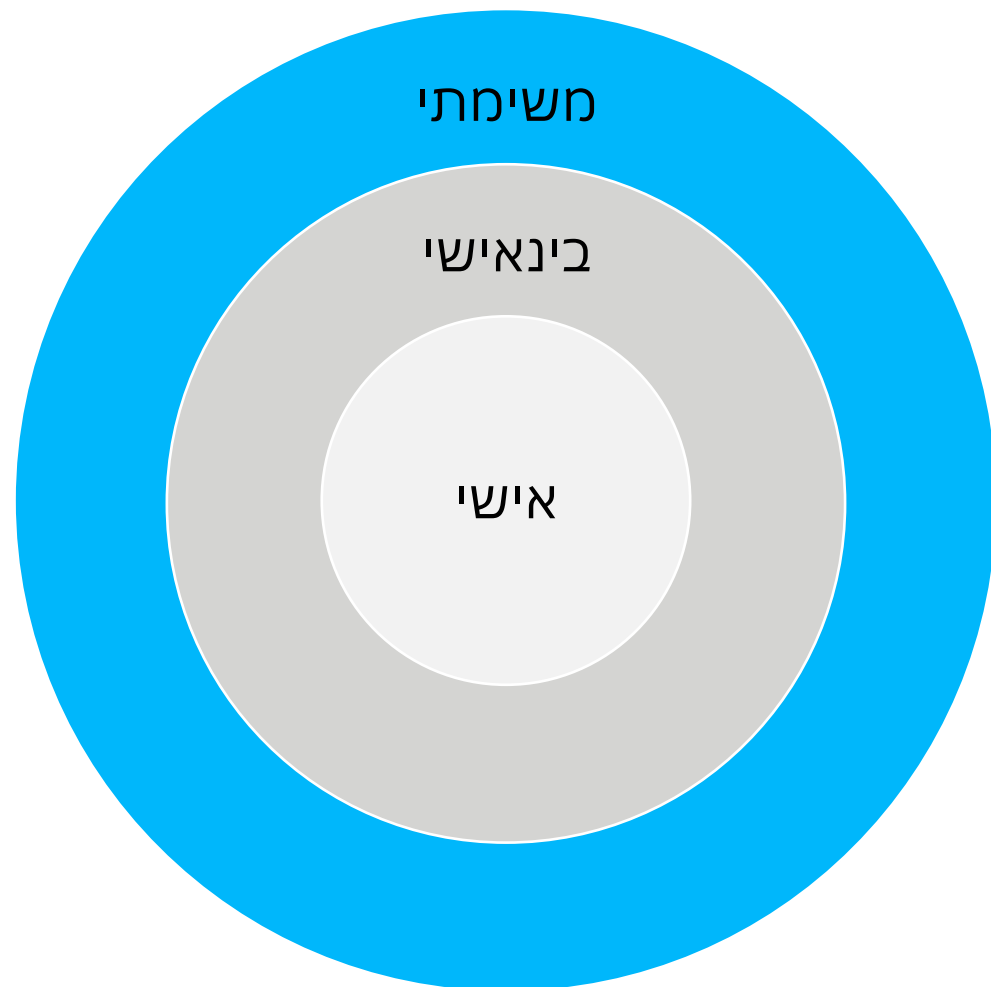
שאין דרך התמודדות יותר טובה עם אתגרי
החיים, העייפות הלחץ והשחיקה!

חוסן ברמה האישית

חוסן ברמה הבינאישית

חוסן ברמה המשימתית

פיתוח חוסן מנטלי והתמודדות





ארנון אשטר, מנחה

קצין לשעבר ביחידה מיוחדת. סטודנט למזרח תיכון ופיתוח סביבתי. מאמין שבעזרת הכוונה וסביבה תומכת כל אחד יכול!



רון מנשס, מנחה

סטודנט לפסיכולוגיה, בוגר חיל הים ומדריך צלילה. רון מאמין שכל אחד יכול לצלול, צריך רק "להיכנס למים"!



כרמל לרנר, מנחה

לקראת סיום תואר שני בפסיכולוגיה קלינית, ניסיון רב בהובלת תהליכים חינוכיים ורגשיים.



אילון שגיא, מנחה

תואר שני בפסיכולוגיה חברתית עם התמחות בספורט. מלווה ספורטאים ואנשים לביצועי שיא.



שחר תורג'מן, מנחה

התלתלים והחייוך שיוכלים לעשות הבדל גדול :) בנוסף לעבודה החינוכית שחר מקימה עמותה לבעלי חיים.



מאי תם, מנחה

יוצא יחידה מובחרת, סטודנט לפסיכולוגיה ומנהל עסקים, ספורטאי הישגי בעברו. מאמין בספורט כדרך חיים.



מתן מזרחי, מנחה

סטודנט לרפואה, מאמן כושר ומקים קבוצת סטראדל לאימוני משקל גוף ומפק"צ לשעבר בקורסי קצינים בבה"ד 1.



לידור ברקאי, מנחה

אחד מאנשים הכי רחבים ומוכשרים שתפגשו, טייס אזרחי, עובד גבהים, יוצא יחידה מובחרת ופשוט עושה טוב.



הצוות המוביל

הצוות של "לגעת בפיתה" מורכב מאנשים מובילים בתחום החינוך, הפסיכולוגיה והספורט.



נוי לוי, מנהלת תפעול

קצינה לשעבר ביחידה מיוחדת וסטודנטית לפסיכולוגיה. מאמינה גדולה בשינוי ושוויון חברתי ושואפת להעניף את הנוער בישראל גבוה כי לכל אחד אחד מגיע!



גיא מזרחי, מנכ"ל

תואר שני בפסיכולוגיית ספורט, מנחה קבוצות, ומייסד שיטת לגעת בפיתה. בוגר יחידה מיוחדת בצה"ל וספורטאי הישגי בעברו. ניסיון רב בעבודה עם ספורטאים, בני נוער, ארגונים, מכינות קדם צבאיות ועמותות



קרין משיביץ', מנהלת פיתוח

תואר שני בפסיכולוגיה קלינית וחוקרת בתחום השיקומי. מגיעה מעולם הצלילה והמוזיקה. מאמינה שקצת אומץ, ראייה ייחודית ועשייה, יכולות להעניף כל אחד למעלה!



שקד אנקול, מנחה

בוגר יחידה מיוחדת וסטודנט לרפואה. שקד משלב באופן יוצא דופן רגש והישגיות ומאמין שאפשר לשלב את כל העולמות יחד, והשאיפה היא לחנך את הנוער ליעד זה.



מתן חסי, מנחה ראשי

בוגר יחידה מיוחדת ובעל תואר שני בחינוך. מתן מנחה קבוצות ומוביל תהליכים מבריק. מתן מאמין ששינוי וצמיחה אמיתיים מגיעים מחינוך וקשר אישי.



טל מכטיי, מנחה

פסיכולוגית בתחום הספורט והביצוע. טל היא מטפלת רגשית, מיומנת בטיפול ביו-פידבק וליווי בני נוער וספורטאים ההישגיים. מאמינה בכוחו של הקשר הבינאישי ביצירת שינוי.



כוחה של פעולה - איך מכשירים לוחמים וספורטאים להתמודד עם אי ודאות ושינויים?



הרצאה חווייתית לשיפור המוטיבציה, החוסן וההכנה המנטלית
אין השקעה טובה יותר מאשר בנית מנטליות מנצחת

עם מה תצאו

כלים לפיתוח חוסן אישי וארגוני



חיזוק מצוינות ארגונית וערכי ליבה



חיבור אנשי הצוות דרך גיבוש והנאה



חלקנו את הידע עם מעל 30,000 אנשים!

מה איתכם?

מכון אדלר
ד"ר ע"ש אלפרד אדלר בישראל
הנהלת המוסד, ייעוץ, חקירה וטיפול

”

ליאן סלע,
מנכ"לית, מכון אדלר

גיא המחיש והסביר
באופן מזוקק את
הדרכים הפשוטות
לרגעים הטובים בחיים
שבינינו לבין עצמנו,
ובינינו לבין כל אדם
שאנו חוברים אליו.
ממליצה בחום רב.

german
cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

”

Dr. Eckart Bode
Portfolio Manager,
German Cooperation

Guy was able to
deliver complex
ideas in a simple
and practical
manner. We highly
recommend Mr.
Mizrahi for all
organizations which
want to invest in
their employees.

לאומי
leumi

”

רויטל היכל,
סמנכ"לית אגף
תקציבים, בנק לאומי

היה מפגש מעולה,
מהנה, פותח את
הראש ומעורר חשיבה.
הרגישות שלך לקהל
והיכולת שלך להתחבר
לדינמיקה שנוצרה,
יצרו מפגש מדהים.



ימי שיא חווייתיים

הכנה לשירות משמעותי

שיפור מדדי גיוס והקטנת אחוזי נטישה בגיוס לצה"ל
דרך: הגברת מוטיבציה וגיבוש- הבנת סוגי מוטיבציה
ויישומם באופן אישי בחיי היום יום ובדגש על
מעברים.

מצוינות

שיפור מצוינות אישית.

פיתוח חוסן

שיפור יכולת התמודדות עם שינויים בחיים.

מה מחכה לכם?

✓ הרצאת עקרונות "לגעת בפיתה" – עקרונות
בהתמודדות עם אתגרים של לוחמים ביחידות
מיוחדות (60 דקות).

✓ סדנה חווייתית בקבוצות עם דגש על עיבוד וחיבור
ליום יום, במסגרת הסדנה נתמודד עם תסכול ואי
וודאות, נקנה כלים לשיפור ההתמודדות, נשפר
מיומנויות תקשורת ויכולות עבודה בצוות.

מסוגלות – אין לא יכולה! השמעת הקול האישי



עשייה – למידה מבוססת חוויה
Walk the Talk – דוגמא אישית

העצמה לקראת שירות צבאי משמעותי תכנית העצמה ומנהיגות לבנות

התכנית שתעזור לכן לפרוץ גבולות ולבנות
מנטליות מנצחת!
חיזוק המסוגלות העצמי, ההנעה, הכוח של
הביחד, חוסן מנטלי והתמודדות עם אי ודאות

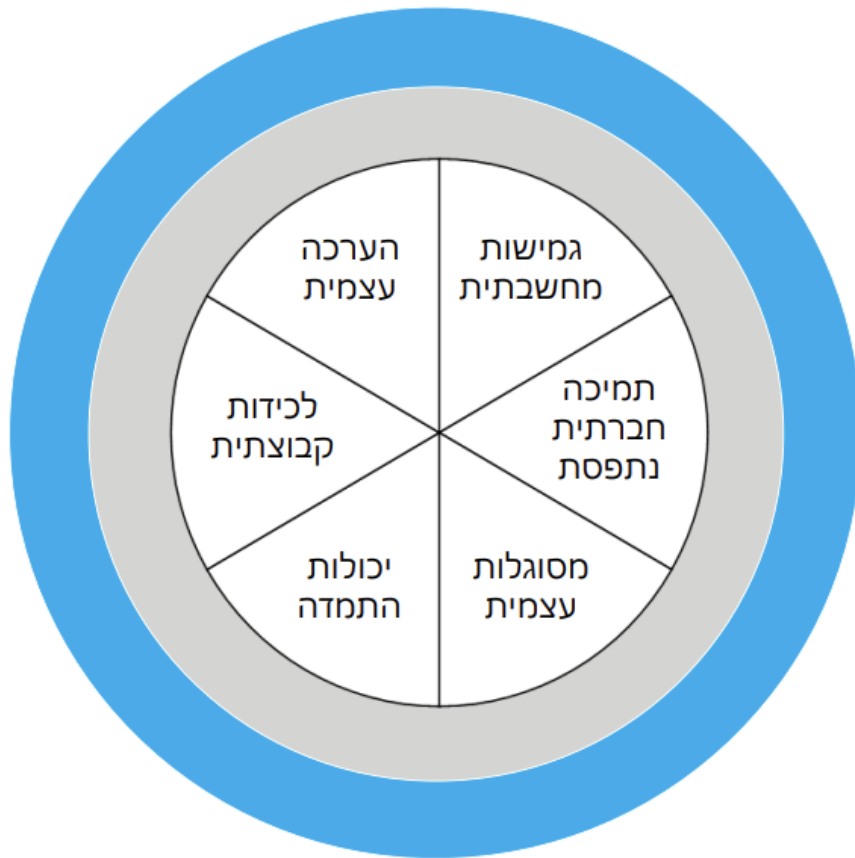


הגברת מסוגלות וניפוץ תקרות זכוכית לעבר
שירות צבאי משמעותי לנשים דרך עבודה
עצמית על בסיס הקניית מיומנויות וכלים
לניהול אישי, בינאישי ומשימתי.



מודל החוסן של לגעת בפיתה

הכלי מבוסס על ששת הממדים המופיעים מטה ומרכיבים את מצפן החוסן של "לגעת בפיתה" להערכה ומדידה של חוסן אישי וארגוני.



מודל החוסן

תמונת מצב ונקודות לשיפור וחיזוק

פיתחנו כלי אוניברסלי וחדשני למדידת חוסן! ניתן להתאמה לכלל האוכלוסיות.

בואו למדוד ולעקוב אחר תהליכי השינוי המתרחשים בתוכניות הכלי מבוסס על ששת הממדים המופיעים מטה ומרכיבים את מצפן החוסן של "לגעת בפיתה" להערכה ומדידה של חוסן אישי וארגוני.

למי זה מתאים?

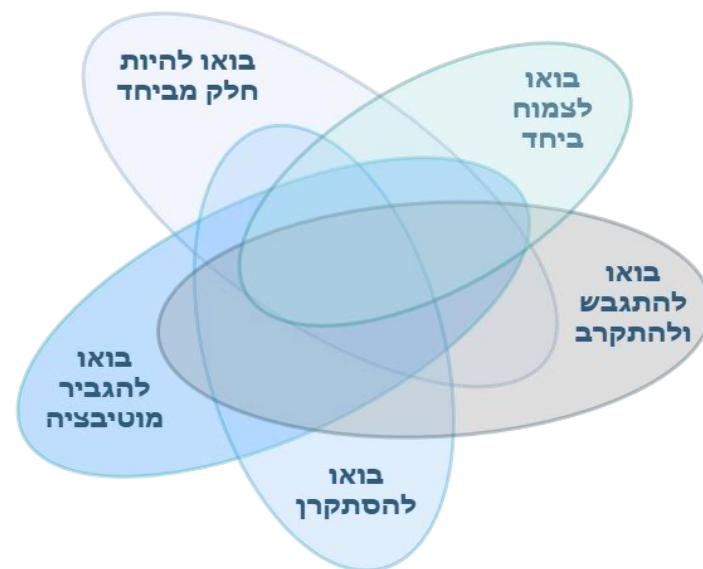
לכל תהליך של מדידה והערכה של נתוני חוסן והתמודדות. תכניות התערבות של "לגעת בפיתה". תכניות מנטורינג תהליכי שינוי ארגוני תכניות חינוכיות

סדנה נקודתית

כוחה של פעולה

ב"לגעת בפיתה" אנחנו דוגלים בלמידה דרך חוויה לצד מתודיקה "ייחודית" ליישום בשטח ואין ספק שאת החוויה איתנו תנצרו לאורך זמן.

נלמד להתמודד עם אתגרים, כישלונות והצלחות דרך היכרות חווייתית עם מושגים בסיסיים במתודת "לגעת בפיתה" עם דגש על עבודת המוח-פלסטי ומושפע מגירויים שונים.



תרגול ויישום חוסן!

התלמידים מקבלים חוברת PDF שבה יכולים להמשיך לעבד ולתרגל את התהליך לבדם ועם המחנכים בשעות החינוך לאורך השנה.



תכנית המקפצה

תכנית מקוצרת לפיתוח חוסן והתמודדות

בואו לפתח חוסן בדגש על הרמה האישית!

נושאי המפגשים:

- 1 כוחה של פעולה
- 2 וויסות, עוררות ולחץ
- 3 פיתוח מסוגלות



הצטרפו למסע משותף!

- 1 **כוחה של פעולה**
פעולות פשוטות, מדויקות ופרקטיות
- 2 **וויסות, עוררות ולחץ**
הופכים לחץ מאויב לחבר
- 3 **פיתוח מסוגלות**
חשיבות המסוגלות וכלים לפיתוחה
- 4 **מסוגלות - חדר כושר**
מתרגלים יחד מסוגלות כצוות
- 5 **קבלת החלטות**
כולנו מוטים, אבל לא כולנו מודעים
- 6 **ניהול מאגרי קשב**
לומדים לנתב את הקשב לאן שחשוב
- 7 **עבודת צוות**
לבד אפשר מהר, ביחד אפשר רחוק
- 8 **מנהיגות**
מטיסים אתכם למעלה!
- 9 **כלים לניהול עצמי וסביבתי**
מתרגלים ומבססים כלים ושיטות
- 10 **סיכום והשתקפות**

תכנית לגעת בפיתה

תכנית מעמיקה לפיתוח חוסן והתמודדות

ממשיכים להעמיק
מפתחים חוסן בכל הרמות
האישית, הבינאישית והמשימתית





חוסן בצוותי הוראה

מגיעים לחזק את צוותי ההוראה והטיפול

**בואו למלא את המצברים של כל הצוות
באנרגיות ומוטיבציה!
יש עומס רב שמוטל על כתפיכם,
חשוב שתחזקו את הפן המנטלי והרגשי!**

במהלך הסדנה תפתחו חוסן בכך שתתרגלו
כלים פרקטיים ופשוטים שיאפשרו לכם
להתנהל בגמישות ושלווה אל מול לחץ, אי
וודאות ושינויים. בסדנה, תעצימו לכידות צוותית
על ידי חיזוק חשיבה משותפת, עבודת צוות
והעמקת היכרות שתאפשר להתמודד מול כל
אתגר שתפגשו בדרך!



מפגשי ביו-פידבק לוויסות לחץ ושיפור ביצועים

1 על 1

(ביו-פידבק)

טכנולוגיה מתקדמת המציגה מדדים
פיזיולוגיים בזמן אמת
אסטרטגיות לוויסות לחץ



איך עוררות פיזיולוגית יכולה להשפיע על עוררות מנטלית- לחץ
איך כל אחד מגיב לאירועים שונים ברמת העוררות
איך לווסת עוררות ולהביא את עצמכם למצב רגוע ומרוכז
איך לבנות אסטרטגיה מותאמת לוויסות לחץ בנקודות קצה

Uplift

**אחרי שהרמנו אתכם,
בואו ללמד אותם להרים את עצמם**

מיועד למי שמעוניין בליווי אישי.
באים להעלות רמות אנרגיה, למלא
מצברים, להעלות מוטיבציה ולהקנות
ידע וכלים.
פגישות של 60 דקות.
קורס היברידי מפוצץ בידע.
שילוב של יישום ותיאוריה.
התאמה אישית וייחודית לבני הנוער.

