

חטיבת משאבי אנוש
אגף פיתוח משאבי אנוש
מחלקת למידה הדרכה ופיתוח מנהלים

תכנית לקידום רמת האושר של עובדי הכללית



יפית מצא וגלי אבירם

**המבנה המורכב של ארגוני בריאות ומאפייני השירות הטיפולי,
מייצרים סביבת עבודה בעלת מועדות גבוהה לשחיקה
ול"תשישות החמלה".**

- ❖ **עומס עבודה מתמשך**
- ❖ **חשיפה מובנית לסבל וכאב - עומס רגשי מתמשך**
- ❖ **סביבת עבודה פיזית לא פשוטה - צפיפות, חוסר בפרטיות, רעש וכו'**
- ❖ **שביעות רצון עובדים לא מספקת מהאקלים/האווירה ביחידה**
- ❖ **פער בין הדרישות מהיחידה למשאבים העומדים לרשותה**

ממחקרים עולה כי עובדים מאושרים :

😊 עובדים טוב יותר עם אנשים

😊 מטפלים בבעיותיהם טוב יותר

😊 מוטיבציוניים יותר

😊 אנרגטיים יותר

😊 יצירתיים יותר

- ❖ מחובר לערכי הארגון
- ❖ "לכללית אכפת ממני כאדם וכעובד"
- ❖ מבוסס מחקרית
- ❖ מעניק כלים יישומיים (רציונליים)
- ❖ חווייתי ומהנה
- ❖ למידה ואימון מתמשכים

תכנית אושר



סדנא חווייתית



משחק קופסא



קפסולות למידה



פנקס הכרת תודה
כלי עזר להכרת תודה
על בסיס יומיומי

אפליקציה



סימנייה
כלי האושר

כנולית 100 שנה

חדר כושר לאושר
אושר - זה בידיים שלך

מתרגלים אושר:

- לבחור באושר
- להתמקד במה שעובד
- להכיר תודה
- לחזק חוזקות
- לתת משמעות
- לדבר בשפה חיובית
- לפרגן

הסיבה משאכתי אושר
אני סינית משאכתי אושר
מחלקת מידת הדיכוי הסינית בגולות

כלים מעשיים להכרת האושר ובחירה בו כדרך חיים

לבחור באושר ☺

מיקוד במה שעובד ☺

הכרת תודה ☺

חיזוק חוזקות ☺

משמעות ☺

שפה חיובית ☺

פרגון ☺



מה השגנו ?

- ❖ הכשרת כ- 4000 עובדים בסדנה
- ❖ "שומרים על קשר" עם משתתפי הסדנה כשנה אחרי הסדנה
- ❖ שביעות רצון המשתתפים מהסדנא:
ממוצע 9 (מידת ההנאה והעניין בסדנא)
- ❖ נכונות להמליץ לאחרים על יום האימון:
96% מהמשיבים ציינו כי הם ימליצו לאחרים להשתתף באימון
- ❖ עליה מובהקת לאורך זמן במדדי well-being (אופטימיות, הכרת תודה, מיקוד שליטה פנימי)
- ❖ חיזוק תחושת השייכות לארגון

העלאת רמת האושר של עובדי הכללית

מדברי המשתתפים

מעקב אחרי תקופה

"התקשורת הבינאישית
עם הכפיפים לי
כמנהלת השתפרה"

"הורדתי את
האפליקציה ומשתמשת
מידי פעם"

"בעקבות הסדנא
שיפרתי את החשיבה
שלי לחיובית יותר"

"מפרגנת הרבה
יותר ומרגישה
טוב בזכות זאת"

"ישבתי עם בני הבית
וכל אחד אמר את
המעלות הטובות שלו
זוה עזר מאוד."

"פיניתי כמה שעות לתחביבים
שלי ולבת הזוג שלי"

"הבנתי שהאושר באמת
בידיים שלי"

"פרגון והעצמה - בכל פעם שאני
זוכר להשתמש בכלי הזה התמורה
בעבודה עצומה"

השמיים אינם הגבול

- ❖ חלום (ולהמשיך לחלום כל הזמן...)
- ❖ שותפות מצמיחה (אגו...)
- ❖ אמונה ודבקות במטרה
- ❖ התלהבות והדבקה רגשית
- ❖ מקצוענות חסרת פשרות בעשייה (חובת ההוכחה עלינו)
- ❖ הקשבה מתמדת
- ❖ ביסוס מחקרי



והכל באהבה



יפית מצא - ראש תחום בי"ס לניהול - 050-6263162

yafitma@clalit.org.il

גלי אבירם - ראש תחום למידה ופיתוח מקצועי 050-6263282

galiaav@clalit.org.il