

מלי חג'ג'

ניהול לחצים למנהלות וארגונים

היי, נעים להכיר, קוראים לי מלי חג'ג'

אל העיסוק בניהול לחצים הגעתי דרך אנשים, דרך אינספור מפגשים עם קולגות, מנהלות, חברות ונשים מרשימות שבסופם חזר אותו סיפור כמעט במילים זהות: "אני כל כך מתאמצת להיות בסדר עם כולם ובהכול, עד שאני כבר לא יודעת מי אני בתוך זה". ככה הבנתי שהלחץ והשחיקה הם לא בעיה אישית, אלא תוצאה של נורמות, ציפיות ומבנים שמפעילים נשים חזקות לאורך זמן, בלי לתת להן באמת אוויר.



מתוך ההבנה הזו בחרתי להעמיק, לא רק כדי להבין אלא כדי להשפיע. למדתי אימון אישי, NLP, הנחיית קבוצות חוסן, ביופידבק וייעוץ ארגוני, וחיברתי את כל העולמות האלה לשיטה אחת סדורה, פנימ"ה. שיטה שמבקשת לא רק לדבר על עומס ולחץ, אלא לתת כלים פרקטיים, ישימים ובעלי המשכיות לשינוי אמיתי. עם השנים הבנתי שהשינוי מתחיל בנשים, אבל לא יכול להישאר שם. כדי לייצר שינוי עמוק ומשמעותי, חייבת להתקיים גם עבודה על תרבות ארגונית, על נורמות עבודה ועל מערכת הציפיות החברתית שמעצבת את הדרך שבה נשים מנהלות וחיות.

היום אני עובדת עם מנהלות וארגונים על חיזוק חוסן ניהולי במציאות של עומס, שינוי ולחץ מתמשך. בהרצאות, ימי עיון, סדנאות ותהליכי ליווי ארגוני אני מסייעת למנהלות לזהות את נקודות העומס הקריטיות בתפקיד, לחדד גבולות וקבלת החלטות, ולנהל לחץ באופן שמאפשר תפקוד יציב לאורך זמן.

נשמע מעניין? דברו איתי!

אתר

<https://www.malihagag.co.il>

וואטסאפ

052-4223741

אימייל

mali.hagag@gmail.com



★★★★★

לא האמנתי ששעה בשבוע תשנה לי את החיים, אבל משהו בשקט, בחכמה ובעיקר בפרקטיקה של מלי - פשוט עשה את זה. היום אני מרגישה שיש לי הרבה יותר אוויר בריאות, וזה לא בגלל שהעומס נעלם, זה פשוט כי אני כבר לא הולכת בו לאיבוד יותר.

ליאת ב.

מנהלת מחלקת סיעוד, מרפאה כללית, ב"ש



★★★★★

פגשתי את מלי כשהייתי על אוטומט. ידעתי שאני טובה במ שאני עושה, אבל כבר שכחתי למה אני עושה את זה בכלל. היא לא רק עצרה איתי, היא חיברה אותי מחדש למה שמדויק לי, לקצב שלי. אם את מנווטת בין כולם ושוכחת את עצמך - את חייבת את מלי!

עדי חיון,

רכזת אזורית בארגון חברתי



★★★★★

צוות המורים נהנה מתכנים מעשירים וחוויה מעצימה בעיקר לקח כלים שימושיים לפיתוח האישי והמקצועי שלו גם יחד..

רויטל ב.ש.

מנהלת בית הספר צבר, דימונה



★★★★★

ההתאמה של התכנים לסגל הפיקודי היתה כל כך מדויקת שבכלל שכחתי שאת לא חלק מאיתנו!

טוהר ח.

מ"פ דוד, באה"ד 6

המלצות

לשמוע ממי שחווה



ההרצאה:

LADY LEAD – מנהלות את הלחץ

כלים לחוסן ניהולי במציאות משתנה

קהל יעד: מנהלות, ראשי צוותים
אופן ההרצאה: פרונטלי / זום
משך ההרצאה: שעה

תיאור:

מנהלות בארגונים פועלות בתוך מרחב לחצים מורכב. הן מחזיקות אחריות, אנשים, תהליכים ויעדים, ובמקביל מתמודדות עם ציפיות חברתיות לא מדוברות שדורשות מהן להצטיין בכל החזיתות: להיות חזקות אך רגישות, אסרטיביות אך נעימות, זמינות תמיד וללא סימני עייפות. הנורמות השונות שמופעלות על נשים בתפקידי ניהול יוצרות עומס רגשי מתמשך, תחושת בדידות בתוך התפקיד, ולעיתים גם שחיקה שמתרחשת מתחת לפני השטח. הלחץ הניהולי כבר לא נובע רק מעומס משימות, אלא מהצורך המתמיד להחזיק מורכבות אנושית ומקצועית, בלי לאבד את עצמך בדרך.

בהרצאה LADY LEAD – מנהלות את הלחץ המשתתפות מקבלות הסתכלות אנושית, כנה ומדויקת על לחץ ניהולי בהקשר נשי, לצד כלים פרקטיים שניתנים ליישום מייד ביומיום. ההרצאה מציעה שינוי בגישה, מהניסיון "להחזיק הכול" לניהול מודע של עומס, גבולות ואנרגיה ניהולית, ומספקת כלים פשוטים לעצירה, דיוק וקבלת החלטות תחת לחץ. הארגון מרוויח מנהלות עם בהירות גבוהה יותר, שיח ניהולי רגוע ומדויק יותר, וחיזוק חוסן ניהולי שמפחית שחיקה שקטה, מחזק מחויבות ומאפשר הובלה יציבה ואנושית לאורך זמן.

תועלות מרכזיות:

- ✓ שיפור האקלים האנושי והבין-אישי בצוותים ובארגון
- ✓ הבנה חדשה של לחץ ניהולי נשי, לא כחולשה אלא כמרכיב של אחריות
- ✓ כלים פשוטים לעצירה, דיוק וקבלת החלטות תחת עומס

כלים מרכזיים:

- ✓ מפת זיהוי אישית למקורות לחץ ניהולי
- ✓ מודל פשוט לניהול שיח שמפחית לחץ ומגביר מחויבות ושייכות
- ✓ עיקרון יישומי לעצירה, דיוק וקבלת החלטות תחת לחץ

מבט אחר על לחץ ניהולי

נשים בתפקידי ניהול פועלות לעיתים קרובות במרחבים רוויי אחריות, ציפיות ושונות בין-אישית גבוהה. לחץ ניהולי במצבים כאלה אינו רק עניין של עומס, אלא תוצאה של מעורבות רגשית עמוקה, תחושת שליחות ורצון מתמשך להיות משמעותית עבור אחרים. מחקרים ופרקטיקה מהשטח מראים שכאשר מנהלות לומדות לזהות את מקורות הלחץ הפנימיים, ולא רק את הגורמים החיצוניים, נוצר שינוי עמוק: ירידה בשחיקה, עלייה בתחושת הביטחון, וחיזוק החיבור האנושי בתוך הארגון. חוסן ניהולי, בהקשר הזה, אינו היכולת "להחזיק יותר", אלא היכולת להוביל מתוך יציבות, בהירות וחיבור לעצמי גם במציאות משתנה.



מעבר לכלים ולתבניות, ההרצאה יוצרת מרחב שבו מנהלות יכולות לעצור רגע, לראות את עצמן, ולהיזכר למה בחרו להוביל מלכתחילה. היא מחזקת ומחדדת את זהות המנהיגה- שאינה תלויה בהצטיינות מתמדת, אלא בנוכחות, בחיבור ובאנושיות. זו הרצאה שמאפשרת לארגון לעצור רגע, לראות את השחיקה הניהולית הנשית לפני שהיא מתורגמת לעזיבות, קונפליקטים או ירידה בתפקוד – ולחזק חוסן ניהולי שמחזיק אנשים ותוצאות לאורך זמן. ההרצאה ניתנת בהתאמה לאופי הארגון, סוג הקהל והקשר האירוע. המחיר כולל התאמת תוכן ייעודית ליום האישה.

מחירון הרצאות וסדנאות

עלות	משך	סוג
1,900	עד שעה	הרצאה אונליין (עד 100 משתתפים)
2,500	עד שעה	הרצאה אונליין (100-400 משתתפים)
2,900	עד שעה וחצי	הרצאה פרונטלית (עד 100 משתתפים)
3,200	עד שעה וחצי	הרצאה פרונטלית (מעל 100 משתתפים)
15,000	5 מפגשים * 3 שעות	סדנה תהליכית פרונטלית (20 משתתפים)
12,000	5 מפגשים * 3 שעות	סדנה תהליכית אונליין (20 משתתפים)
1,200		שעת ייעוץ או אימון למנהלים בכירים

תנאים נוספים

- את התשלום יש להסדיר לכל המאוחר 14 יום לאחר תחילת הפעילות.
- המזמין רשאי לשנות את מועד ההרצאה או לבטל אותה מכל סיבה עד 30 לפני ההרצאה ללא תשלום, שינוי המועד כפוף לזמינות המרצה.
- שינוי מועד ההרצאה או ביטולה בין 30 יום ועד 14 יום לפני מועד ההרצאה יהיה בעלות של 10% מעלות ההזמנה. בין 14 יום ל-7 ימים בעלות של 20% מעלות ההזמנה. ביטול ההרצאה מכל סיבה שהיא פחות מ-7 ימים לפני המועד יהיה בעלות של 50% מעלות ההזמנה.

בקרו באתר למידע נוסף

www.malihagag.co.il

