

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 שחוהה



ההרצאה:

החיים בין ישיבת הנהלה לאסיפת ההורים איך מתמודדים כשהחיים והעבודה נפגשים

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

תיאור:

המרחב שבין ישיבת הנהלה לאסיפת הורים הוא לא רק עניין לוגיסטי, הוא מרחב זהותי ורגשי. מנהלות, מובילות צוותים ונשים בעמדות אחריות נדרשות להיות נוכחות, מחויבות ומקצועיות בעבודה, ובאותה נשימה גם זמינות, קשובות ומעורבות בבית. האתגר האמיתי אינו רק העומס, אלא התחושה המתמשכת של פיצול, רגשות אשמה, ומאבק שקט על הלגיטימציה להיות גם וגם, בלי להרגיש שנכשלנו באחד הצדדים. ההרצאה הזו נולדה מתוך ניסיון החיים, ומתוך ההבנה שאיזון בית-עבודה הוא לא סיסמה, אלא מציאות שצריך ללמוד לחיות בה.

ההרצאה מציעה הסתכלות אחרת על איזון בית-עבודה, לא כמשהו שצריך "להשיג", אלא כדרך חיים שמתפתחת מתוך בחירות מודעות, גבולות בריאים והבנה עמוקה של סולמות ערכים אישיים, ארגוניים ותרבותיים. בהישען על מחקר עדכני ופרקטיקה יישומית מהשטח, המשתתפות יקבלו תובנות וכלים ריאליים לניהול עומס, רגשות אשמה וציפיות סותרות. זו לא הרצאה על איך להיות מושלמות, אלא על איך להיות מדויקות לעצמנו. כבר במפגש עצמו נוצרת הקלה, תחושת נורמליזציה, והידיעה שאפשר לנהל את המפגש בין בית לעבודה בצורה אנושית, יציבה ומיטיבה יותר.

תועלות מרכזיות:

- ✓ כלים לניהול גבולות בבית ובעבודה לשמירה על החוסן
- ✓ חיבור מחודש לערך העצמי ולזהות המקצועית
- ✓ הבנה חדשה של איזון כגמישות ולא כשלמות

למה לארגון להזמין את ההרצאה?

כי איזון בית-עבודה משפיע ישירות על שחיקה, מחוברות, שימור עובדים ואיכות ההובלה בארגון. ההרצאה מספקת מסגרת מקצועית, מבוססת מחקר ויישומית, להתמודדות עם המתח היומיומי בין עבודה לחיים אישיים, לא כבעיה פרטית אלא כסוגיה ארגונית. היא מעניקה למנהלות ולצוותים שפה, תובנות וכלים שמחזקים חוסן אישי וצוותי, מפחיתים שחיקה ומקדמים תרבות ארגונית אנושית, יציבה.

מבט אחר על איזון בית-עבודה

נשים בתפקידי ניהול פועלות לעיתים קרובות על קו התפר שבין אחריות מקצועית עמוקה לבין מחויבות אישית ומשפחתית מתמשכת. המתח בין בית לעבודה אינו נובע רק מעומס משימות, אלא מהציפייה הסמויה להיות זמינה, מחוברת ומשמעותית בכל הזירות בו-זמנית. מחקר ופרקטיקה מהשטח מראים שכאשר מנהלות לומדות להתבונן באיזון בית-עבודה לא כמאבק על זמן, אלא כניהול מודע של גבולות, ערכים ובחירה, מתרחש שינוי משמעותי: ירידה ברגשות אשמה, עלייה בתחושת הלגיטימציה והמסוגלות, וחיזוק הנוכחות והאיכות הן בעבודה והן בבית. איזון, בהקשר הזה, אינו חלוקה שווה של משאבים, אלא היכולת לנוע בין העולמות מתוך בהירות, גמישות וחיבור למה שחשוב באמת.



מעבר לכלים, ההרצאה הזו מחזקת את התחושה שאנחנו לא "פחות טובות" כשאנחנו מתמודדות עם המתח בין בית לעבודה, אלא אנושיות. כשמתאפשר חיבור אמיתי בין הזהויות, מתחזק הביטחון העצמי, משתפר החיבור הבין-אישי בצוות, ונוצרת הובלה רגועה יותר, שמכירה במורכבות ולא נבהלת ממנה. זה רגע שמאפשר לצאת עם נשימה עמוקה, פחות ביקורת, ויותר חמלה, לעצמנו ולאחרים.

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

