

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:

מה עושים עם כל הדאגה הזו?

להבין מה הדאגה רוצה לומר ואיך הופכים אותה לכוח

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

תיאור:

מנהלות ומובילות צוותים חיות במרחב מתמשך של אחריות, החלטות וציפיות. הדאגה שם כל הזמן, לעובדים, לארגון, לבית, למה שיקרה מחר ומה שכבר קרה אתמול. על פניו הכול מתפקד, אבל בפנים מצטבר עומס שקט, כזה שלא תמיד יש לו מקום. לא דאגה דרמטית, אלא רצף יומיומי של מחשבות, אחריות ותחושת כובד שמלווה גם נשים חזקות, חכמות ומנוסות. ההרצאה הזו נולדה בדיוק מהמקום הזה, עבור מי שמרגישה שהדאגה היא כבר לא רק סימן לאכפתיות, אלא משהו שמתחיל לגבות מחיר.

בהרצאה נצלול יחד אל מאחורי הקלעים של הדאגה. נזהה מהם גורמי הדאגה בחיים האישיים והמקצועיים, נבין בצורה פשוטה, חדשנית ונגישה את תיאוריית מעגלי הדאגה וההשפעה, ובעיקר נלמד איך עושים את המעבר מדאגה שמעמיסה, להשפעה שמחזירה תחושת שליטה, בהירות ושקט. המשתתפות יצאו עם כלים פרקטיים, שינוי זווית הסתכלות ותחושת הקלה ממשית, כזו שאפשר לקחת כבר מההרצאה אל היום-יום, אל קבלת ההחלטות, ואל מערכות היחסים בעבודה ובבית.

תועלות מרכזיות:

- ✓ הבנה חדשה של הדאגה, לא כבעיה, אלא כסמן חשוב.
- ✓ כלים מעשיים למעבר ממעגל הדאגה למעגל ההשפעה.
- ✓ שפה משותפת להתמודדות עם עומס ודאגה בצוותים.

כלים מרכזיים:

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

מבט אחר על דאגה

מנהלות ומובילות צוותים חיות במרחב שבו דאגה היא חלק בלתי נפרד מהתפקיד. לא כדפוס מעכב, אלא כביטוי לערנות, אחריות ומעורבות עמוקה במתרחש. דאגה מקצועית ואישית נולדת לרוב במקום שבו יש אכפתיות, ראייה רחבה ורצון כן להשפיע. מחקר ופרקטיקה מהשטח מראים שכאשר לומדים להבחין בין דאגה שמבקשת תשומת לב לבין דאגה שכבר חורגת מתחום ההשפעה, מתאפשר שינוי מהותי: העומס המנטלי פוחת, קבלת ההחלטות מתחדדת, וההובלה הופכת רגועה, מדויקת ואנושית יותר. מעבר ממעגל הדאגה למעגל ההשפעה אינו ויתור על אחריות, אלא מימוש עמוק שלה, מתוך בהירות, בחירה וחיבור לערך האישי והארגוני גם יחד.



ההרצאה הזו לא רק נותנת כלים, היא מחזירה משהו בסיסי וחשוב. אמון בעצמך. היא מזכירה למשתתפות שהן לא חלשות בגלל שהן דואגות, אלא אנושיות ואכפתיות. כשהדאגה מקבלת מקום נכון, ולא מנהלת את הכול, נפתח מרחב חדש של ביטחון, נוכחות וחיבור. חיבור לעצמך כמנהלת, חיבור לאנשים שאת מובילה, וחיבור אנושי יותר בתוך הצוות והארגון. זה רגע שמאפשר לסיים את ההרצאה לא עם עוד משימה, אלא עם תחושת תקווה, רוגע וידיעה שאפשר להוביל אחרת, גם בתקופה מורכבת.

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

