

# 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](mailto: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:

## מצמיחים תקווה

### תקווה כמרכיב מרכזי בחוסן אישי וארגוני

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

#### תיאור:

תקופות של תכנון, בניית תכניות עבודה והסתכלות קדימה הם גם הזדמנות, וגם נקודת מבחן. צוותים מגיעים אליהם עם ניסיון מצטבר, הצלחות, אכזבות ושאלות פתוחות. לא תמיד יש בהירות מלאה, ולא תמיד ברור מאיפה מתחילים. במצבים כאלה, האתגר המרכזי אינו חוסר מקצועיות, אלא היכולת להאמין שיש מרחב פעולה אמיתי קדימה, שיש טעם לעצור, לחשוב יחד ולבנות כיוון משותף. בלי תקווה פעילה, תכנון נשאר טכני והמנהלת מתקשה לגייס אנרגיה צוותית.

הסדנה "מצמיחים תקווה" מועברת באופן חווייתי ומשלבת חשיבה אישית וצוותית, שיח פתוח וכלים יישומיים. בהתבסס על מודל החשיבה המתפתח של קרול דוויק ותיאוריית התקווה של פרופ' סניידר, המשתתפים מתנסים בזיהוי מטרות משמעותיות, בניית מסלולי פעולה אפשריים וחיזוק תחושת המסוגלות המשותפת. הסדנה יוצרת תשתית רגשית וקוגניטיבית שמאפשרת לצוות לצאת מתכנון מתוך עומס או ספק, אל תכנון שמבוסס על בהירות, חיבור ותחושת אפשרות. כבר במפגש עצמו נוצרת תנועה, שפה משותפת ואנרגיה שמלווה את המשך הדרך.

#### תועלות מרכזיות:

- ✓ חיזוק תחושת המסוגלות האישית בתוך הקשר צוותי
- ✓ חיבור מחדש למשמעות ולמטרות משותפות
- ✓ כלים מנטליים לבניית תקווה פעילה.

#### השפעות ארגוניות:

- ✓ שיפור איכות השיח והמעורבות בתהליכי תכנון
- ✓ חיזוק חוסן צוותי ויכולת עבודה משותפת
- ✓ הגברת מחויבות והלימה בין אנשים, מטרות ויעדים

## מבט אחר על תקווה

תקווה, בניגוד למה שנהוג לחשוב, אינה רגש שמתעורר כשדברים מסתדרים, אלא מיומנות שמתפתחת דווקא כשאינן ודאות. היא היכולת להחזיק אפשרות פתוחה גם כשאינן עדיין פתרון, ולהסכים לפעול מתוך כיוון ולא מתוך הבטחה. היא מתפתחת במקום שבו יש משמעות, מחויבות ורצון להשפיע לאורך זמן. מחקר ופרקטיקה מהשטח מראים שכאשר תקווה מקבלת מקום מודע ומעשי, מתחזקת תחושת המסוגלות, מתרחבת היכולת לחשוב יצירתי, וההובלה נעשית יציבה ומחוברת יותר. תקווה, בהקשר הזה, אינה אשליה או נחמה, אלא משאב ניהולי שמאפשר להחזיק כיוון, לבחור פעולה ולהוביל אחרים גם בתוך מציאות משתנה.



הערך המוסף של הסדנה אינו רק בתוצרים המידיים, אלא במה שנוצר ביניהם. תחושת אפשרות משותפת, אמון ביכולת של הצוות להשפיע, וחיבור אנושי שמאפשר לדבר על עתיד בלי ציניות ובלי ניתוק. מתוך הקרקע הזו, תכניות עבודה מפסיקות להיות מסמך, והופכות לתנועה חיה שמבוססת על אנשים שמאמינים בדרך וביכולת שלהם לצעוד בה יחד.

### 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](http://www.malihagag.co.il)

