

## כשהמשאבים מתרוקנים

### שחיקה תעסוקתית: זיהוי – מניעה – התערבות

היקף התוכנית: 15 שעות אקדמיות

#### תכנית מקוונת

#### רקע לתכנית:

שחיקה (**burnout**) מוגדרת כתשישות מנטלית, רגשית ופיסית הנגרמת ממעורבות ארוכת טווח במצבים תובעניים ומעוררי לחץ בעבודה. על פי סקרים שנערכו בארץ בשנים אחרונות, כ-50% מהעובדים השכירים בישראל סובלים משחיקה ברמה גבוהה עד גבוהה מאוד; בשנה האחרונה מתועדת עלייה משמעותית בהיקף ובעוצמת השחיקה והצפי הוא להתמשכות חריפה של התופעה. לנתונים אלו השלכות כבדות משקל על חיי הפרט, על תפקוד ארגוני ועל עלויות למשק.

הרחבת הידע המקצועי והמחקר בהקשר לתופעה, הוביל את ארגון הבריאות הבינלאומי להכיר בשחיקה כסינדרום ב-ICD-11 – אוגדן סיווג התחלואה הבינלאומי. לעובדה זו יש משמעות הנוגעת לחובת מעסיקים וארגונים לשמור על בריאות ובטיחות עובדיהם, כמו גם השלכות משפטיות וביטוחיות. בנוסף, לאחרונה גם פורסם תקן ISO בינלאומי חדש בנושא בריאות נפשית ובטיחות פסיכולוגית בעבודה. תקן זה כולל הנחיות מפורטות ליישום מדידה, מניעה והתערבות בארגון, על מנת לקדם איכות חיים נפשית של העובדים. התקן אושר בנובמבר 2022 על ידי מכון התקנים כתקן ישראלי.

על רקע התפתחויות אלה, יש כיום ביקוש רב לאנשי מקצוע בעלי מומחיות ייחודית לנושא זה.

#### מטרות התכנית:

- להקנות בסיס לידע ולכלים אשר יאפשרו לאנשי מקצוע רלוונטיים לקדם בריאות נפשית בהקשר תעסוקתי.
- העמקת ידע בנושא שחיקה ודרכי ההתערבות למניעתה: הגדרות; היבטים פסיכולוגיים, קוגניטיביים, רפואיים של שחיקה; מודלים ומחקר; דרכי אבחון, מניעה והתערבות בהיבטים שונים של חווית עובד ועוד.
- הכרה של תקן ISO 45003 לקידום בריאות נפשית בעבודה ולמידה של יישומיו ברמת הפרט והארגון; אחריות ארגונית לבריאות נפשית בעבודה; שלוש רמות מניעה והתערבות; מדידה ותכנון התערבויות ארגוניות.
- הכוונה לאתגרים ולצרכים המאפיינים את התקופה של המלחמה ולאחריה, בהיבט תעסוקתי. הקורס יספק גם עקרונות לקידום בריאות נפשית בעבודה בתקופה של המלחמה ופוסט-מלחמה, תוך עידוד ארגונים להוות סוכני יציבות מרכזיים מובילים לצמיחה ולשגשוג.

**מועדי התכנית: 3 ימי שישי מקוונים בין השעות 8:30-12:45, בתאריכים: 13.06.25, 06.06.25, 30.05.25.**  
כל מפגש בהיקף של 5 ש"א.

- **דרישת נוכחות:** זכאות לתעודת סיום הקורס מותנית בנוכחות מלאה.
- היקף הקורס הינו 15 ש"א.
- למשתתפים תוענק תעודת סיום הכשרה בסיסית בנושא: בריאות ובטיחות פסיכולוגיות בעבודה – קווים מנחים ליישום תקן ISO 45003.

### **מרכזת ומרצה בתכנית:**

**ד"ר אירן דיאמנט,** פסיכולוגית תעסוקתית מומחית מדריכה, יו"ר הועדה לנושא לחץ ושחיקה במועצה הלאומית לבריאות העובד, ראש המגמה לפסיכולוגיה תעסוקתית במכללה האקדמית תל אביב יפו

### **מרצים אורחים:**

**ד"ר יעל בן חורין,** פסיכולוגית תעסוקתית ארגונית מומחית מדריכה, יו"ר הועדה המקצועית לפסיכולוגיה חברתית תעסוקתית ארגונית, יועצת ומובילה תהליכי התערבות בארגונים  
**מר איתן מאירי,** פסיכולוג תעסוקתי מומחה, יועץ ומטפל בנושאי התעמרות

### **עלות הקורס:**

אנשי מקצוע: 1,070 ₪

מתמחים, סטודנטים לתואר שני ובוגרי המכללה האקדמית תל אביב יפו: 870 ₪

### **קהל יעד:**

פסיכולוגים מומחים ומתמחים, עובדים סוציאליים קליניים או עובדים סוציאליים בעלי תואר שני עם ניסיון בעבודה טיפולית, מטפלים בהבעה ויצירה בעלי תואר שני, פסיכיאטרים, קרימינולוגים קליניים, יועצים ארגוניים, בעלי תפקידים בהקשר של בריאות ורווחה בעבודה.

### ביצד נרשמים:

- ניתן לשלוח מייל הכולל את שמכם המלא, מספר טלפון לחזרה, ושם הפעילות בה אתם מתעניינים לכתובת: [Mifrasim@mta.ac.il](mailto:Mifrasim@mta.ac.il)
- לשאלות וביורורים נוספים ניתן להתקשר במספר : 0525438064.
- ליצירת קשר דרך אפליקציית WhatsApp - [לחצו כאן](#)

### תכנית ההכשרה (נתונה לשינויים ולעדכונים):

שעות	מפגש 1
	<b><u>מבוא: לחץ ושחיקה תעסוקתיים</u></b>
8:30-8:50	התכנסות, הכרות
8:50-10:00	"לפעמים גם סלעים נשברים": שחיקה – הגדרות, ביטויים, השפעות
10:00-10:10	הפסקה
10:10-11:10	גורמי סיכון פסיכוסוציאליים בעבודה והשפעתם על בריאות ורווחה נפשית
11:10-11:20	הפסקה
11:20-12:30	התעמרות בעבודה: היבטים פסיכולוגיים וארגוניים
	מר איתן מאירי
12:30-12:45	סיכום יום

<b>מפגש 2</b>	
<b><u>היבט ארגוני:</u></b>	
<b><u>קווים מנחים לאבחון ובסיס להתערבות</u></b>	
תקן איזו 45003: קווים מנחים, מרכיבים ודגשים בתקן, משמעות יישומית במרחב התעסוקתי	08:30-9:50
הפסקה	9:50-10:00
<b>כלים למדידה ולאבחון ארגוניים</b>	10:00-11:00
הפסקה	11:00-11:10
<b>פרשנות באבחון ארגוני בבסיס לתכנית התערבות: הדגמות</b>	11:10-12:30
סיכום יום	12:30-12:45
<b>מפגש 3</b>	
<b>הלכה ומעשה בקידום בריאות נפשית בעבודה</b>	
<b>בניית תכנית התערבות ארגונית:</b>  שלוש רמות התערבות על פי תקן ISO 45003	8:30-10:00
הפסקה	10:00-10:10
<b>כלים ושיטות בתכנית התערבות לקידום בריאות נפשית ומניעת שחיקה בעבודה</b>  ד"ר יעל בן חורין	10:10-11:40
הפסקה	11:40-11:50
דיון קבוצתי מונחה: סוגיות ואתגרים בנושא בריאות נפשית בעבודה	11:50-12:30

סיכום יום ותוכנית	12:30-12:45
-------------------	-------------