

אוניברסיטת בן גוריון
המחלקה למנהל עסקים
הפקולטה לניהול
תיאור הסדנא - תשפ"א

מס' הקורס: 61050108

שם הקורס: ניהול מנטלי לשיפור ביצועים בספורט ובארגון: תיאוריה ופרקטיקה.

שם המרצה: פרופ' מיכאל בר-אלי, ליאור ליפשיץ.

מטרת הקורס:

להקנות לסטודנטים ידע חיוני לשיפור הביצוע האנושי, תוך שימת דגש על רכיבי החוסן המנטלי הנדרש להתמודדות עם פתרון בעיות מורכבות תחת לחץ באמצעות כלים מנטליים אפקטיביים. לצורך זה תשלב הלמידה אקדמיה ושטח, תכלול מרכיב חווייתי משמעותי, ותמומש באמצעות עבודה אינטנסיבית וממוקדת על כלים מעולם פסיכולוגיית הספורט ויישומם לצורך שיפור הביצוע האנושי בארגון (ניהול ועבודה) ובחיים בכלל..

נושאי הקורס:

הסדנא תתמקד ברכיבים הפסיכולוגיים-מנטליים המרכזיים, אשר משפיעים על הביצוע האנושי { HUMAN PERFORMANCE}. נראה כיצד עולם האימון המנטלי, המיועד לפיתוח מצוינות בספורט, מהווה השראה לתהליכים דומים המתרחשים בתחומים אחרים, כמו למשל ניהול ארגונים באוריינטציה הישגית (שכן הספורט הינו זירה מובהקת בה אדם נדרש להפגין מצוינות בביצועיו תחת לחץ אדיר ולנוכח תמריצים ותגמולים ענקיים). על בסיס ההנחה כי "ביצוע הוא ביצוע הוא ביצוע", נקיש מעולם הספורט על הביצוע האנושי בעולמות תוכן הישגיים אחרים, ונראה כיצד ניתן לרתום גורמים אלה באופן מיטבי להשבת הניהול והעבודה על-מנת לנסות ולהגיע למיצוי מירבי של פוטנציאל יכולות המבצע בזמן אמת. הסדנא תעסוק ברכיבי החוסן המנטלי הנדרש לביצוע מירבי – עוררות, לחץ וחרדה; מוטיבציה והצבת מטרות; מומנטום, ציפיות, תפיסת מסוגלות ובטחון עצמי; קבלת החלטות ויצירתיות; וויסות פסיכולוגי אפקטיבי ברמת הפרט; עבודה קבוצתית (לכידות, בנית צוות ומנהיגות). כמוכן ילובנו דילמות מקצועיות ואתיות בעבודת היועץ המנטלי.

מטלות הקורס:

לפני מועד הסדנא

ההכנות להשתתפות תתחלנה כשבוע לפני מועד פתיחת הסדנא בפועל. הסטודנטים יכוונו אל קריאת החובה ו/או יקבלו מראש חומר לפני הסדנא. מחובתם להתכונן אליה בהסתמך על חומר קריאה זה ועל ההנחיות שיתלוו אליו.

ביום הסדנה

-הסטודנטים יחולקו לקבוצות ויכינו פרזנטציות על פי ההנחיות במהלך הסדנה.

- העבודה תתבצע במסגרת אינדיבידואלית או קבוצתית, בהתאם לצורך.

- הנוכחות היא חובה בכל היום.

פורמט הקורס ושיטת הוראה:

הקורס מוגדר כסדנת בחירה לתלמידי התואר השני בפקולטה לניהול לאורכו יתנסו הסטודנטים ברכיבי החוסן

המנטלי הנדרש לביצוע מירבי.

הקורס יעשה שימוש בהרצאות פרונטליות/ מקוונות עקב משבר הקורונה, הרצאות מוקלטות ודיונים בכיתה.

סטודנטים שנעדרו מסיבה כזו או אחרת מהכיתה ידרשו להשלים את החומר מחבריהם לכיתה.

תקשורת אלקטרונית

חומרי עזר בנושאים השונים יועלו לאתר הקורס ב- moodle.

עדכונים לגבי הקורס ומענה להודעות ימסרו בהודעות email. עליכם לעדכן את כתובת ה- email בתחילת

הקורס.

המייל של המרצה לפניית ושאלות : LIORLIPS@GMAIL.COM mbareli@bgu.ac.il

דרישות הקורס :

המטלות בקורס יתבצעו בצוותים שאליהם תצטוו עם תחילת הקורס.

בנוסף, אנו מצפים לתרומה לדיונים שיתנהלו בכיתה. נוכחות **חובה**, הגשת מטלות בצוות, השתתפות בדיונים

ומטלה סופית הן דרישות הקורס.

קביעת הציון :

מצגת סיכום 40%

השתתפות פעילה 20%

פתרון אירועים במהלך הסדנה 40%

- המשתתפים ימלאו שאלון משוב על הסדנה לקראת סיומה

ביבליוגרפיה :

ספר הקורס :

בר-אלי, מ. (2020) BOOST! כיצד יכולה פסיכולוגיית הספורט לשפר את ביצועיך בניהול ובעבודה? חולון : אור-

עם.

קריאה - הסטודנטים יחולקו לקבוצות לפי נושאים. כל קבוצת סטודנטים תתבקש לקרוא את הפרקים הנוגעים

לנושא שלה כ"קריאת חובה". יתר הפרקים בספר יהוו עבודה "קריאת רשות".

קריאה נוספת – הרחבה אפשרית ספציפית לכל נושא.