



### סילבוס סדנה

ניהול מנטלי לשיפור ביצועים בספורט ובארגון: תיאוריה ופרקטיקה

שנת: סמס' א' תשפ"ה

מנחים: פרופ' מיקי בר-אלי, ליאור ליפשיץ

1. שם הסדנה בעברית: ניהול מנטלי לשיפור ביצועים בספורט ובארגון: תיאוריה ופרקטיקה.  
2. שם הסדנה באנגלית:  
Mental Management for Performance Enhancement in Sports and Organizations: Theory and Practice.

3. תקציר הסדנה בעברית  
הסדנה תעסוק ביסודות הפסיכולוגיים של הביצוע האנושי. יושם דגש על הדרך בה פסיכולוגיית הספורט יכולה לתרום לשיפור ביצועים בניהול, בעבודה ובחיים האישיים. הסדנה תקנה לסטודנטים ידע חיוני לשיפור הביצועים, תוך שימת דגש על רכיבי החוסן המנטלי הנדרשים להתמודדות עם הצורך לפתור בעיות מורכבות תחת לחץ באמצעות כלים מנטליים אפקטיביים.  
4. תקציר הסדנה באנגלית

**In the workshop, the psychological foundations of human performance will be discussed. The workshop will focus on the way in which sport psychology can contribute to performance enhancement in management, work and personal life. The participants will acquire substantial knowledge, which is essential and necessary to maximize human performance. Effective mental tools will be presented, which are based on central elements of mental toughness, required to successfully cope with problem solving and decision making under pressure.**

5. קורסים נדרשים כקורסי קדם – אין
6. אופן הוראת הקורס - סדנה
7. תיאור הקורס מורחב בעברית על פי הפרוט הבא :

#### • 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

הסדנה 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 להשגחת הניהול והעבודה על-מנת לנסות ולהגיע למיצוי מירבי של פוטנציאל יכולות המבצע בזמן אמת. הסדנה 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.

#### • 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.

#### • מטלות/דרישות הקורס

##### לפני מועד הסדנה

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



Management Department

הפקולטה לניהול

ביום הסדנה

- הנוכחות היא חובה בכל היום.
- הגעה עם לפטופ רצויה.
- הסטודנטים יחולקו לקבוצות ויכינו פרזנטציות על פי ההנחיות במהלך הסדנה.
- העבודה תתבצע במסגרת אינדיבידואלית או קבוצתית, בהתאם לצורך.
- הציונים יינתנו כדלקמן:
  - 10% הגעה בזמנים.
  - 40% עבודה אישית. (תוגש ביום הסדנה או 24 שעות לאחר מכן באמצעות power point)
  - 20% עבודה קבוצתית.
  - 30% השתתפות פעילה ופתרון אירועים במהלך הסדנה.
- המשתתפים ימלאו שאלון משוב על הסדנה לקראת סיומה.

