



מכון הנרייטה סאלד  
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות

## שיפור תדמית אישית (40 שעות)

קהל יעד	כללי	עלות	750 ש"ח
תאריכים	13.1.25 - 17.2.25	מיקום הקורס	ירושלים
שעות לימוד	8:30 - 15:15	מרצה	נירית ארטין
ימי לימוד	ב'	מספר מפגשים	6

### מטרות הקורס

הצלחה בחיים תלויה רבות בתדמית אישית ומקצועית מדוייקת. בקורס תלמדו על כלים לפיתוח תדמית מרשימה ורושם רשומי מוצלח בשילוב מתן כלים פרקטיים וקלים ליישום נוספים לצמיחה ולהגשמה אישית.

### נושאי הקורס

- . הבנת עצמי ופיתוח אישי.
- . זיהוי ערכים ומטרות אישיות.
- . רושם ראשוני וייעוץ תדמית.
- . נאום המעלית שלך.
- . אנרגיה, צבעים, ערכים ואיך הם מתבטאים בנראות שלך.
- . לוח חזון למימוש עצמי אישי ומקצועי.
- . שיטות לניהול זמן עצמי, הצבת מטרות וביצוע תוכניות פעולה.
- . כישורי תקשורת מובילים טיפוח הקשבה פעילה וביטוי עצמי אפקטיבי.
- . כלים לניהול מצבי לחץ ושיטות לשמירה על איזון ובריאות נפשית.

### על המרצה:

יועצת תדמית אישית ועסקית וסטייליסטית תרפיסטית, בוגרת מכללת שנקר ומנטורניג מנטלי למודעות חיובית. עוסקת במגוון תחומי העשרת המיינד והנפש בסשנים אישיים וקבוצתיים בתחום הנראות, העצמה אישית, דימוי ושפת גוף, ביטחון עצמי, ביטוי תדמיתי ואנרגטי, ערכים, מסרים, צבעים ורושם ראשוני. מרצה ומנחה למימוש הפוטנציאל האישי, חיה ומעבירה את המסר כי כל שינוי מיוחל מתחיל אצלנו מבפנים. מלמדת א-נשים כיצד להתאהב בעצמם/ן מחדש דרך התאמת הנראות הפנימית והחיצונית לאישיות ולסגנון הייחודי שלהם, ובכך ליצור אורח חיים מספק, מעצים והשגי.

נירית יקרה, תודה רבה על יום מעניין, פורה ומלא. תודה שנתת לנו מהאנרגיות הטובות שלך, שמחת החיים וכאובן הידע העצום, תודה בעיקר על השיקוף המדויק שעשית לי...

נירית, היה יום מהנה מאוד, כולו חוויה! את מדהימה ואנרגטית. הכנסת כאן הרבה אור ליום "פשוט", עם אנרגיה חיובית, מדויקת, בונה. משחררת מחלקת ומוסיפה בטחון. זה השאיר טעם של עוד...

לפרטים והרשמה

| 02-6494452/3 | [www.szold.org.il](http://www.szold.org.il) | [danitf@szold.org.il](mailto:danitf@szold.org.il) |