



הנדון : סיליבוס קורס דרך היוגה למנהיגות - "מנהיגות במודל הסקיפר משולב יוגה"

1. שם הקורס : דרך היוגה למנהיגות - "מנהיגות במודל הסקיפר ממשולב יוגה"
 2. שמות המרצים : סא"ל (מיל") אייל בר-אור, תא"ל (מיל") שלמה (מומו) כהן, ענת גולד
 3. היקף הקורס: 118 שעות לימוד
 4. , סוג הקורס: סדנא, שיעור +תרגול מעשי
 5. קהל היעד :
- מנהלים, מועמדים לתפקידי ניהול (כולל עתודה ניהולית), צוותי עבודה מולטידיספלינריים - בדגש על חברות היי-טק !!! , כל מי שמעוניין לשפר כישורי הניהול , עבודת הצוות שלו והיכולות המנטליות שלו כמנהל, במטרה להתקדם בחיים , לשפר את יכולתו להנהיג עצמו, משפחתו, לשפר סיכוייו להתקדם במעלה הסולם האירגוני תוך שמירה על איזון בין חיי העבודה, המשפחה, המימוש העצמי, שמירה על הבריאות הגוף והנפש.
- ובתנאי שאוהבים את החיים הטובים 😊
6. מטרת הקורס :
- שיפור יכולות הניהול, המנהיגות, עבודת הצוות, השליטה המנטלית והרגשית, שמירה על איזונים ומציאת נקודת העבודה האופטימלית בחיים, באמצעות תרגול מנהיגות מצבית, בתנאי אי וודאות ושינויים תכופים, בסביבת עבודה שונה מהרגיל לצד תרגולי נשימה, עבודת תנועה והיכולת להרפות ולהניח במטרה למכסם ההישגים בכל תחום בחיים .



7. נושאי הלימוד :

- א. מודל הסקיפר למנהיגות
- ב. ניהול השינוי כמרכיב מהותי בתפקוד המנהל
- ג. הפעלת צוות בתנאי אי וודאות
- ד. חשיבות ביצוע נכון של התחקיר והתדריך לפני ואחרי המשימה
- ה. השטת ספינת מפרש (מגרש האימון של הקורס) - כולל כל הידע התיאורטי והמעשי ברמה של סקיפר.
- ו. טכניקות נשימה והרפייה
- ז. כלים לתירגול קל ופשוט לשחרור מתחים והגדלת המסוגלות
- ח. תרגולי יוגה המותאמים למתרגלים חדשים וותיקים כאחד

8. דרכי הוראה:

- א. שיעורים תיאורטיים
- ב. לימוד עצמי – כולל חיפוש עצמאי בגוגל, יוטיוב
- ג. תרגול מעשי על ספינות מפרש בארץ
- ד. שבוע תרגול מעשי על ספינת מפרש באיים האיוניים ביוון
- ה. תרגולי נשימה, יוגה והרפיית מתחים

9. מסגרת הקורס

- א. 3 מפגשים תיאורטיים בארץ בני 3 שעות כל אחד
- ב. 3 מפגשים מעשיים בארץ בני 3 שעות כל אחד
- ג. שבוע אימונים על יאכטה ביוון

10. חובות הקורס :

- א. השתתפות בכל המפגשים התיאורטיים (ניתן להשלים פרטנית במקרים מוצדקים)
- ב. השתתפות בלפחות 75% מהמפגשים המעשיים בארץ
- ג. ביצוע מטלות הלימוד העצמי
- ד. ביצוע מוצלח של כלל התרגולים המעשיים – בדגש על אלו שמבוצעים בשבוע ביוון

11. ביבלוגרפיה:

- א. "מנהיגות במודל הסקיפר", מאת אייל בר-אור, בהוצאת צמרת, קריאת חובה כמינימום : עמודים : 41-13, 56-48, 116-115
- ב. "מנהיגות במודל הסקיפר", מאת אייל בר-אור, בהוצאת צמרת קריאה מומלצת : עמודים : 94-57
- ג. חוברת לימוד משיט ספינת מפרש בהוצאת שיא-טיים – כלל החוברת – קריאת חובה.
- ד. הרחבה בנושא יוגה מהאתר www.yogagoldi.com



12. יתרונות וייחודיות הקורס :

- א. פיתוח מנהיגות בדרך טבעית ומעשית, כאשר העקרונות מוטמעים תוך כדי תרגולים באופן בו הופכים לטבע שני של המודרכים.
- ב. שיטת לימוד ייחודית וחוויתית המשאירה אפקט לאורך זמן על המשתתפים בה.
- ג. שילוב ייחודי בין פיתוח מנהיגות "קשה" לבין פיתוח יכולות "רכות" למנהיג, תוך כדי הקניית יכולת שליטה מנטאלית חזקה יותר המאפשרת "שרידות" טובה יותר בסביבה רווית תחרות עם שינויים תכופים.
- ד. הקניית יכולת לשמירה על בריאות פיזית נפשית ומנטאלית ומניעת שחיקה.
- ה. הדרכה ע"י מדריכים מנוסים במיוחד בתחום המנהיגות, מפתח השיטה ובעל רישיון משיט 40 , תא"ל מחיל הים (במיל") אף הוא בעל רישיון משיט 40 ומורה ומדריכת מורים בשיטת הטרי-יוגה.
- ו. ביצוע בסביבה ייחודית על יאכטה באיי יוון.



נספח א' – רקע על המדריכים

אייל בר-אור, מפתח קורס "מנהיגות במודל הסקיפר" הינו מהנדס אלקטרוניקה ומחשבים, המנכ"ל והבעלים של חברת הייעוץ ההנדסי "בר-אור טכנולוגיות בע"מ", וכן הבעלים והמנכ"ל של חברת התוכנה "סייף זון בע"מ" – שפיתחה סט תוכנות ייחודיות לבחינת מוצרים למול חוקי הפיקוח על הייצוא בארץ ובעולם.

מעבר לניסיון המנהיגותי בחברות שהקים ומנהל, רכש את נסיונו הניהולי והמנהיגותי בשירות של 25 שנה בצה"ל במגוון תפקידי ניהול ופיתוח בח"א ובמפא"ת – כולל ניהול הפרוייקטים המרכזיים של משהב"ט, תוך ניהול מוצלח במיוחד של צוותים המונים מאות מהנדסים תכנתים ומפתחים במגוון רחב של תעשיות גדולות וקטנות.

בראשית דרכו זכה הגף שבראשותו 4 פעמים ברציפות כגף מצטיין, הודות לשיטות הניהול והמנהיגות הייחודיות שבהן נקט.

בתפקידו האחרון שירת כנספח ההגנה מטילים של ישראל בארה"ב – בתקופה זו נחתמו ההסכמים לפרוייקטים : חץ 3, שרביט קסמים וכיפת ברזל.

זוכה פרס מפקד חיל האוויר על ניהול צוות בפרוייקט ייחודי, פרס רלצ"ד על פרוייקט הנדסי אחר, ושותף בצוות זוכה פרס ביטחון ישראל על פרוייקט חץ – 3.

סקיפר בעל רישיון משיט 40 (מדריך סקיפרים ומשיט בשכר).

השילוב של אהבת נושא המנהיגות, עם אהבת השייט והרצון להעניק מניסיונו העשיר, סייעו לו לפתח מודל ייחודי (תחליף למודל החי"ר של בה"ד 1), לפיתוח ושימור יכולות המנהיגות במסגרת קורס ייחודי : **"מנהיגות במודל הסקיפר"**, המבוצע במסגרת המכון הבינלאומי למנהיגות – Tiller המנהל על ידו.



שלמה (מומו) כהן, קצין בכיר בדימוס, תת אלוף במילואים, בעל נסיון מקצועי אישי נרחב, כישורי הנעת והובלת כפיפים לשינויים מבניים וארגוניים, ניהול מערכות גדולות עם יכולת הסתגלות גבוהה ומהירה. מאופיין במהירות חשיבה, מסירות, משימתיות, מחוייבות, בגרות ובשלות ערכית ורגשית, מקובלות חברתית ו Networking-מעולה. נבחר לעתודת הדירקטורים של ישראל בנבחרת הדירקטורים של שנת 2015.

משנת 2014 בין מייסדי ומקימי העמותה קהילת שייטי הכרמל, משמש כיו"ר העמותה וקומודור – השייטים.
פרטים אישיים: שלמה כהן, יליד 1956 ישראל, נשוי+ – 1.
השכלה:

– 2006 קורס דירקטורים, המי"ל.
EMBA – 2001 2002 במנהל עסקים, אוניברסיטת חיפה.
1996-1997 מוסמך (בהצטיינות) המכללה לביטחון לאומי של הצי האמריקני (NWC) ניופורט רוד איילנד.
BA 1984-1986 (בהצטיינות) כלכלה ומנהל עסקים אוניברסיטת חיפה.
– 1991 קורס ראשי מטות וקציני אג"ם בכירים.
1975–1977 קורס חובלים.
נסיון תעסוקתי: שרות בחיל הים בשנים 1974 – 2006. מאז שחרורו בעלים ומנכ"ל של חברת פיורי לייעוץ בינלאומי.
– 2005 היום. בעלים ומנכ"ל של חברת פיורי לייעוץ בינלאומי. במסגרת זאת שימש כמנהל פיתוח עסקי ושיווק ברפאל מנהלת מערכות לחימה ימיות. יועץ עסקי לחברת SAFE - ZONE.
החברה שבבעלותו ביצעה עבודות מחקר למועצה לביטחון לאומי, למשרד התחבורה וחנו"י, לחברת ניצנה ולאחרים בנושאי ביטחון ימי ואבטחת המשאבים הטבעיים של מדינת ישראל בים.
החברה מייצגת בארץ חברות מארה"ב בתחום הימי כגון, LM , GD , FINCANTIERI , HALO , Deep Water FAPMO , LRAD , SIPPICAN ועוד.
שלמה זכה בחמישה פרסי הצטיינות על שיווק וניהול עסקי יוצא דופן ברפאל.
הישגים שניתן לחשוף כוללים את צפון אמריקה, מקסיקו, קנדה, תאילנד, גיניאה המשונית, פיליפינים, קוריאה ועוד...
בנוסף משמש שלמה בהתנדבות כיו"ר וכקומודור של עמותת קהילת שייטי – הכרמל, משמש בהתנדבות בסיוע לעמותת אתגרים, יו"ר אילן חיפה וכיו"ר ועדת המלגות של עמותת חיל הים.
2005 – 2002 נספח צבאי ימי בווינגטון ארה"ב.
אחריות לפיתוח הקשרים הבטחוניים, הצבאיים והטכנולוגיים עם הצי האמריקני והתעשיות הבטחוניות ביבשת.
1999 – 2002 ראש מספן כח אדם של חיל הים.
ניהול מערך משאבי-האנוש של חיל הים: אלפי משרתים, עשרות מקצועות ותחומי תעסוקה (שייטת, חובלים, צוללות, סטיל"ם, טכנולוגיה, מודיעין, לוגיסטיקה, מנהל).
1999 – 1997 מפקד בסיס ההדרכה המרכזי של חיל הים.
ניהול מערכת ההכשרה, ההדרכה, ההעשרה והחונכות המקצועית של חיל הים: כ-1200 משתלמים, כ-500 איש בסגלי ההדרכה והמנהלה. מערכת תפעולית לוגיסטית גדולה – ומורכבת.
1994 – 1996 מפקד זירת ים סוף.



אחריות לפעילות הימית של צה"ל בזירת הים האדום, בתקופת הסכמי השלום עם ירדן ומיסוד פעילות ימית-מבצעית בתפיסה חדשה .
חבר בוועדת השלום עם ירדן. הכרות מעמיקה עם גורמי צבא, ממשל ובית המלוכה הירדני.

1974 – 1994 תפקידי פיקוד בחיל הים.

מפקד פלגת סטילי"ם.

מפקד סטיל"ל.

מפקד היחידה המוטסת של חיל הים.

מפקד היחידה לאיתור תת ימי של חיל הים.

מפקד בבית הספר לחובלים ולפיקוד ימי

ענת גולד (גולדי) היא תלמידה ומורה ותיקה בדרך היוגה בשיטת טרי-יוגה, שנוצרה ופותחה על ידי היוגי קאלי (Kaliji) ריי. זהו תת זרם של ההאתא-יוגה שפחות מוכר בישראל, וענת היא מחלוצות השיטה בארץ ופועלת באופן שוטף להפצתה ולהבאת מיטב המורים לטרי-יוגה לסדנאות בישראל.

ענת מקיימת סדנאות וכנסים במקומות שונים ברחבי הארץ והעולם במטרה להפיץ את השיטה הייחודית, ובשנת 2017 אף השיקה אצלה בסטודיו קורס ראשון מסוגו בארץ להכשרת מורים לטרי-יוגה. לצד המקצועיות והידע המעמיק, ענת מביאה איתה לחוויית היוגה את אישיותה המופלאה שכל כולה רוגע, זרימה וקבלה. בנוסף ענת היא מטפלת מוסמכת בוואטסו (watsu) ובווטרדאנס (Waterdance), שתי שיטות מופלאות של תיראפיה במים בבריכות מחוממות.

ענת גולד anat gold

052-2897779

<http://www.yogagoldi.com>

