

ככה זה כשאת במרכז!



את האחת!

אמאמא
מרכז ייצו לצמיחה נשית



מה במרכז

מרכז "אחת לאחת" הוא מעין "ספינת דגל" בפעילות ויצו בישראל בתחום קידום מעמד האשה.

המרכז, אשר מבנהו שופץ לאחרונה והותאם לפעילות ברמה המתקדמת ביותר, מנוהל בקפדנות ובמקצועיות, תוך שילוב מחשבה על הפרטים הקטנים ביותר, עם יחס אישי, חם ומאיר פנים.

החזון של המרכז שואף להפוך אותו למקום של לימוד והתפתחות, אך לא פחות מכך למסגרת קהילתית-חברתית, בה נשים מכירות זו את זו, רוכשות קשרים ומייצרות שיתופי פעולה.

פעילות המרכז היא מגוונת וכוללת בין השאר הכשרות מקצועיות, הכשרות למנהיגות חברתית ופוליטית, סדנאות שונות, מפגשי יעוץ אישיים וקבוצתיים, והדרכות בתחומים מקצועיים ואישיים. עבור אמהות צעירות מספק המרכז כלים חשובים, ומלווה אותן בשלבי האימהות הראשונים, ואף נערות מוצאות בו כתובת לפעילות המתאימה להן.

כל אשה נוספת שתמצא בו עניין ותועלת - תהיה עוד נדבך בהצלחתו ובגאותו.



בואי לצמוח

בלב תל-אביב, דקה הליכה מדיזנגוף סנטר, הוקם בית שמיועד עבורך. הוא תוכנן ועוצב עבורך, מופעל עבורך, ומזמין אותך להיות לך "בית שני", מקום לצמוח ולגדול בו, לפתח כישורים, לייצר הכרויות חדשות, ולבחון חלומות. אחרי שמיטב המזחות של ויצו עמלו על תכנית הפעילות לשנת תשע"ח, כל שנותר הוא להזמין אותך, שתגלי אותנו, שאנו נגלה אותך, שתגלי את עצמך...

מרכז "אחת לאחת" מקיים מסלולים שונים של פעילות, אולי אחד מהם זה בדיוק מה שדרוש לך. אנו מזמינים אותך אלינו, להכיר, לשמוע, להציע. את הרי לעולם לא מפסידה.



מסלול קידום נשים בעבודה



**מרגישה שציפית להתקדם בעבודה - וזה לא קורה בקצב הרצוי? בואי אלינו וקדמי את עצמך!
אצלנו תוכלי לרכוש מיומנויות, ידע, ורעיונות כיצד לכבוש את הפסגה!**

// קורס דירקטוריות

לנשים בעמדות בכירות: הדרך שלך לדירקטוריון - מתחילה כאן. מסלול ההכשרה מתמקד בכלים לקבלת החלטות בחברות ציבוריות, פרטיות וממשלתיות. הבנת חשיבות תפקידו של הדירקטור, בדגש על חשיבות הייצוג הנשי.
משך הקורס: 12 מפגשים, בני 4 שעות כל מפגש / מחזור 1: 6.12.17, מחזור 2: נובמבר 2018 / עלות: 2900 ₪

[לפרטים נוספים לחצי כאן <<](#)

// פיתוח מנהיגות "סדר חברתי חדש"

לנשים שרוצות להנהיג, המפתח לחיים הציבוריים הוא פה: תוכנית ייחודית לנשים שרוצות להתקדם, לנקוט עמדה ולהיות להיות מעורבות בזירה הציבורית, הפוליטית והחברתית.
משך הקורס: 20 מפגשים, בני 4 שעות כל מפגש / דצמבר 2018 / עלות: 2600 ₪

// קורס בלוגריות

הגיע הזמן שכולם יכירו אותך טוב יותר! קורס בלוגריות ידריך וילווח אותך, באופן תאורטי ובעיקר מעשי, בהקמת בלוג אישי, עסקי או חברתי ויסייע לך למצוא את השפה הייחודית לך.

משך הקורס: 4 מפגשים, בני 3 שעות כל מפגש / מחזור 1: 2.1.18, מחזור 2: מאי 2018 / עלות: 750 ₪

[לפרטים נוספים לחצי כאן <<](#)

// מיצוי חוזקות

סדנא שתאיר לך את עצמך באור אחר: בואי נגלה את נקודות החוזק ואיך לפתח ולהעצים אותן.
משך הקורס: 8 מפגשים, בני 3 שעות כל מפגש / מחזור 1: 7.1.18, מחזור 2: מאי 2018 / עלות: 3200 ₪

// קורס הכשרת מנחות //

הקורס מיועד לכן – אמניות הנחיה! מעוניינת לשכלל את מיומנות ההנחיה בעבודה עם קבוצות ועם מעגלי נשים? באי ללמוד לשלב בין גישה משימתית דינמית ובין עבודה אינטואיטיבית ולהעמיק את היכולות המקצועיות והאישיות השמונות בך להוביל א/נשים.
משך הקורס: 12 מפגשים, בני 5 שעות כל מפגש, ימי ה', בשעות 10:00-15:00, החל מתאריך 4.1.18 / עלות: 2800 ₪

// ניהול משא ומתן //

קורס הכשרה לניהול משא ומתן ייתן לך כלים להצלחה גם ברמה העסקית וגם בחיים הפרטיים. גם אם לשאת ולתת זו אינה מיומנות טבעית שלך, את יכולה להצטיין בכך, תוך שימוש בטכניקות וכלים לניתוח מצבים.
משך הקורס: 8 מפגשים, בני 5 שעות כל מפגש / מחזור 1: פברואר 2018, מחזור 2: יוני 2018 / עלות: 2900 ₪

// קורס מסחר Etsy באינטרנט //

מהבית שלך ומהמחשב הפרטי שלך, את יכולה להיות אימפריה של חנויות מסחר מקוון. גם אם אין לך ידע מוקדם, אנחנו נלמד אותך מסחר באינטרנט ואיך אפשר להרוויח ממנו.
משך הקורס: 4 מפגשים, בני 5 שעות כל מפגש / מחזור 1: פברואר 2018, מחזור 2: יוני 2018 / עלות: 900 ₪

// מבשלות עסק רווחי //

את מבשלת נפלא – אז למה שלא תעשי מזה כסף? קורס לבשלניות ואופות יכשיר אותך להפוך את כשרון הבישול שלך לעסק עצמאי כלכלי ורווחי מהבית.
משך הקורס: 5 מפגשים, בני 3 שעות כל מפגש / מחזור 1: פברואר 2018, מחזור 2: יוני 2018 / עלות: 840 ₪

// הקמת וניהול גני ילדים //

את "מתה" על ילדים ומתמיד חשבת לפתוח צהרון/מעון/פעוטון – משלך? אנחנו נלמד אותך לעשות את זה נכון, ונספק לך כלים מעשיים להצלחה. ניהול גן זה לא משחק ילדים, ולכן לא רק לך חשוב ללמוד את הנושא בטרם תגשי ליישומו, אלא גם לילדים ולהוריהם.
משך הקורס: 10 מפגשים, בני 3 שעות כל מפגש / מחזור 1: 28.11.17, מחזור 2: מאי 2018 / עלות: 2460 ₪

מסלול הורות וילדים



עכשיו, כשאת אמא, את יודעת שהתינוק מגיע בלי ספר הדרכה.
אנחנו פה כדי לעזור בצעדייך הראשונים וללוות אותך במסע המרגש שאת חווה כעת...

// סדנת קודם אמא

מפגשי אמהות ותינוקות לאחר לידה ראשונה. קבוצת שיח בהנחייה מקצועית, העוסקת בשלבי האימהות הראשונית. הפרום מאפשר להחליף חוויות, להתייעץ ולשמוע דעות שונות, וגם לקבל חוות דעת מקצועית על התלבטויות שונות של אמא צעירה. המפגשים ייפתחו בארוחת בוקר וימשיכו לפעילות אם-ילד והנחייה קבוצתית.
משך הקורס: 10 מפגשים בני 3 שעות כל מפגש / מחזור 1: 3.1.18 ב-10:00-13:00, מחזור 2: מאי 2018 / עלות: 800 ₪

// יוגה התפתחותית

יוגה כפעילות חווייתית באמצעות שירה ותנועה, וכתרגול התפתחותי שמשפר מיומנויות פיזיות, יציבה, תנועה, גמישות ותקשורת, וגם מעניק רגעים משותפים של כיף וחיוכים, לאמהות וילדיהן. מחולק לקבוצות גיל: מגיל חודשיים ועד זחילה, ומגיל חצי שנה עד שנה וחצי.
ימי שלישי, 12:00-13:00, 17:00-18:00 / עלות: 60 ₪ למפגש בודד, 200 ₪ לכרטיסיה של 4 מפגשים

// ג'ימבורי פתוח

מה לא תתני כדי לספק לתינוק שלך רגעים קסומים של רוגע וכיף. מרחב הגיימבורי שלנו נוצר בדיוק לשם כך, ורק חכי לראות את החיוך הגדול והמאיר ולשמוע את צהלות השמחה העליזות שלו, כשיתעשע בצעועי הגומי, בריכת הכדורים, ויתר האטרקציות המחכות לו כאן. עלות: 15 ₪ לכניסה



* היקף השעות בכל הפעילויות מוגדר בשעות אקדמיות.



**המרכז מספק פעילויות פנאי, סדנאות העשרה, שירותי גישור, קליטה ועלייה.
בתוך כל שפע הפעילויות, אולי חבוי הדבר שיעונה את חייך!**

// סדנת כתיבה

כתיבה היא דרך נפלאה להתפתחות אישית ורגשית, ליצירה מקורית, לביטוי ולחידוד תחושות ומחשבות. בסדנת הכתיבה הנשית שלנו תוכלי ללמוד לשפר את מיומנויות הכתיבה שלך, להיחשף לכותבות אחרות, ולבחון את איכויות הכתיבה של עצמך. משך הקורס: 10 מפגשים, בני שעתיים כל מפגש / מחזור 1: 4.12.17, מחזור 2: אפריל 2018 / עלות: 1200 ₪

לפרטים נוספים לחצי כאן <<

// סדנת המושכות בחוטים

קהילת מלאכות היד שלנו מפגישה נשים מוכשרות עם ראש יצירתי וידיים טובות, ומנסה לפתח את כשרונן בתחום היצירה השונים. אצלנו תוכלי להתאמן, להתחזק, להחליף ידע ורעיונות, לשפר מיומנויות, ולקבל פידבקים מדריכים ומכוונים. ובעיקר ליהנות...

מועדון מפגש שבועי החל מ-5.12.17, משך המפגש שעתיים / עלות: 200 ₪.

לפרטים נוספים לחצי כאן <<

// תטא הילינג

שיטת הריפוי החדשנית "תטא הילינג" היא שיטה מופלאה שמשנה חיים. שיטה רוחנית זו, שהיא טכניקת מדיטציה ופסיולוסופיה, נתפסת אצל רבים בכל רחבי העולם כשיטת קסם המשחררת חסימות פיסיות ורגשיות. רוצה לבצע ולהתנסות בפועל? בואי אלינו...

משך הקורס: 10 מפגשים, בני 3.5 שעות כל מפגש / מחזור 1: פברואר 2018, מחזור 2: מאי 2018 / עלות: 2100 ₪

// שלישי נשי

בימי ג', אחת לחודש, מתקיימת במרכז פעילויות העשרה וידע חווייתיים בתחומים שונים ומגוונים. כדי לא לפספס את חייבת להיות חברה שלנו בפייסבוק, ולעקוב, בלי כל מאמץ ובלי התחייבות, אחר כל החדשות והעידוכים.

fb אחת לאחת - מרכז יצו לצמיחה נשית / עלות: 50 ₪ למפגש

מרכז אחת לאחת

מרכז ויצו לצמיחה נשית

אחת לאחת - מרכז ויצו לצמיחה נשית 

03-5121690/1 

המלך ג'ורג' 35, ת"א 

קבלת קהל: א'-ה', 10:00-18:00

