

סדנה לעובדים: התנהלות בריאה במדיה החברתית



[לאתר שלי](#)

gill@gillmertens.com

גיל מרטנס

054-4290574

למה דווקא עכשיו?

המדיה החברתית הפכה בשנים האחרונות לבילוי יומיומי שמשפיע ישירות על:

- רמת הקשב של עובדים
- איכות קבלת ההחלטות
- שחיקה, עומס רגשי ותחושת הצפה
- תרבות תקשורת ארגונית

רוב הארגונים מתייחסים למדיה החברתית כעניין פרטי או כ"זמן מסך" – אך בפועל מדובר בסביבה שמעצבת התנהגות, תודעה, קשב, ערך עצמי ויחסי עבודה.

נוצר פער הולך וגדל בין הקצב, העומס והאינטנסיביות של סביבות דיגיטליות, לבין היכולת האנושית להתרכז, לווסת רגשית, להציב גבולות ולפעול בשיקול דעת. כאשר הפער הזה אינו מנוהל - הקשב מתפזר, התגובתיות גוברת על חשיבה, השחיקה עולה והארגון משלם מחיר.



מה תקבלו?

- מסגור חדש לתופעה שהעובדים כבר חווים
- שפה משותפת שמאפשרת לדבר על עומס, גבולות, קשב
- הבנה מערכתית שמפחיתה התנגדות
- כלים פשוטים וריאליים שניתנים ליישום מיידי

הסדנה תורמת לשיפור ריכוז ואיכות העבודה, הפחתת שחיקה ועומס רגשי ותרבות ארגונית אחראית בעידן של הצפת מידע. ובעיקר היא מסייעת לארגון לנהל את המציאות הדיגיטלית במקום לאפשר לה לנהל את העובדים.

נתחיל בהשפעות המדיה החברתית, נמשיך בהבנת המנגנונים שגורמים לנו לגלול עוד ועוד, ונסיים בטיפים להתנהלות בריאה יותר.

למי זה מתאים?

- ארגונים שחווים עומס, שחיקה או ירידה בקשב
- הנהלות שמבינות שהאתגר אינו טכנולוגי אלא אנושי
- צוותים שעובדים בסביבה עתירת מידע, מסכים והסחות דעת
- ארגונים שמבקשים לפתח חוסן ולהיטיב עם העובדים שלהם, גם מעבר לשעות העבודה.

פרטים טכניים ועלות

- משך הסדנה כ-3 שעות.
- במהלך הסדנה משולבים תרגילים פשוטים כדי לחוות את ההשפעות ולא רק לדעת אותן.
- מחיר הסדנה – 7,500 ₪, לא כולל מע"מ.



מי אני?

גיל מרטנס, מרצה ויועצת לארגונים ועסקים על השפעות המדיה החברתית, תוכן דיגיטלי, שיווק באמצעות תוכן, ניהול קהילות, סטוריטלינג, ועוד. מרצה במכללה למנהל. דוקטורנטית בחוג למדע, טכנולוגיה וחברה באוני' בר אילן; חוקרת את השיח המקוטב ברשת סביב משבר הקורונה; מהנדסת תעשייה וניהול (הטכניון, חיפה); בעלת תואר שני בבריאות תעסוקתית (הפקולטה לרפואה, אוני' תל אביב).



לקוחות לדוגמה



מחכה להיפגש 😊