








לצמוח בשיא הסערה

ההבדל בין עומס ולחץ ואיך מנהלים אותם

- ההבדל בין עומס ולחץ כמפתח לאושר ולאפקטיביות 
- משולש האפקטיביות במצבי עומס 
- מלחץ שלילי לכוח מניע 
- כשמשבר הופך לשגרה בעולם העבודה החדש 
- ניהול בשני צירים של התמודדות עם זמני שיא 

ד"ר עוז גוטרמן

דוקטור לפסיכולוגיה ומרצה בכיר באוניברסיטת בר-אילן, וראש החטיבה למשאבי אנוש במכללה האקדמית גליל מערבי. מגיש תכנית הרדיו והפודקאסט "אנשי המחר". הקים ומנהל את קבוצת לדעת. מומחה ומרצה בין לאומי למצוינות בעולם המחר. מוביל בשנים האחרונות מאות חברות ומנהלים בארגונים המובילים במשק למצוינות אישית וארגונית במאה ה-21. מחבר מספר רבי מכר, ביניהם: כיף בבית, יש גבול ותכנית אומץ. אב לחמישה.

