

יום ראשון 24.12.23

10:30-11:30

יוגה

אלקי כסיף - היחידה לחינוך גופני
קומה 4, בית הסטודנט

10:30-11:30

סיור בתערוכת "עמדות טעינה"
אופק צור, סטודנטית יוצרת
קומה 4, אולמן

10:30-12:30

הכנת שלטי השראה דקורטיביים
נועה פישלר רוזן
גלריה - אולם שקוף

11:30-12:30

יוגה מאזנת
אלקי כסיף - היחידה לחינוך גופני
קומה 4, בית הסטודנט

11:30-13:30

מרחב שירה משותף
סטודנטים
דק/אולם שקוף, בית הסטודנט

12:30-13:45

מיינדפולנס ככלי להפחתת מתח ולחץ
גלית אייזיק ורוזי אנגל
מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים

13:00-14:00

התנהלות פיננסית בזמן משבר
איה תמרי, יועצת לכלכלת המשפחה
אולם קולנוע, בית הסטודנט

13:30-15:00

זרקור עם חברת פיליפס
ZOOM

יום שני 25.12.23

10:30-11:30

פילאטיס

דפנה ברק - היחידה לחינוך גופני
קומה 4, בית הסטודנט

10:30-11:45

אסטרטגיות למידה וניהול זמן
לימור אמאדו סאית
מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים

10:30-12:00

הכנת מאפה גוזלמה
אולם שקוף, בית הסטודנט

11:30-12:30

זמן להתעודד - תרפיה בצחוק ותנועה
שמחה ג'ן ואר
קומה 4, בית הסטודנט

11:30-12:45

ניהול אנרגיה בתנאי מצור ואי ודאות
ד"ר אורית וולף
אולם התיאטרון, המחלקה ללימודים הומניסטיים

13:00-14:00

על פסגת העולם לכל אדם יש את האוורסט שלו
דניאל וולפסון
אולם קולנוע, בית הסטודנט

13:30-15:00

סדנה לציור בוטני
שרון רם-לאור
אולם שקוף, בית הסטודנט

יום שלישי 26.12.23

10:30-11:30

אימון פונקציונאלי

טימאה טוט אטיאס - היחידה לחינוך גופני
קומה 4, בית הסטודנט

10:30-12:30

טוויית לוכדי חלומות
נועה פישלר רוזן
אולם שקוף, בית הסטודנט

11:30-12:45

סטוריטלינג לעולם העבודה
ד"ר נועם פיינהולץ
אולם קולנוע, בית הסטודנט

12:00-13:15

ניהול מטרות
גיל ברקוביץ
מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים

13:30-15:00

חויית הפגה באמצעות תופים וכלי הקשה
דרבוקומניה
דק/אולם שקוף, בית הסטודנט

18:00-19:00

אכילה רגשית - איזון ובקרה
נועה בן דוד, תזונאית קלינית - היחידה לחינוך גופני
ZOOM

יום רביעי 27.12.23

10:30-11:30

מתיחות והרפיה

גלית פלד עמיר - היחידה לחינוך גופני
קומה 4, בית הסטודנט

10:30-11:45

אמנות השכנוע בשפת גוף
ד"ר אמיר הלמר, מומחה בינלאומי לשפת גוף
אולם קולנוע, בית הסטודנט

11:00-13:00

סחלב חם לכולם
אולם שקוף, בית הסטודנט

11:30-13:30

סדנת פסיפס קבוצתית
דליה גונן
אולם שקוף, בית הסטודנט

12:00-13:15

חיים משותפים
בשיר מנסור ויעל כספין
מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים

12:30-13:30

המדריך לקריירה בעולם משתנה
נרית כהן, מומחית לעולם העבודה העתידי
אולם קולנוע, בית הסטודנט

17:00-18:00

הרצאת "הילד עם האצבע בסכר"
תמיר סטיינמן, כתב חדשות 12
ZOOM

יום חמישי 28.12.23

10:30-11:30

פילאטיס ומתיחות

גלית פלד עמיר - היחידה לחינוך גופני
קומה 4, בית הסטודנט

10:30-12:00

סדנת גינון

הגן האקולוגי

11:00-12:00

פוקוס בתוך כאוס

עידית משה
אולם קולנוע, בית הסטודנט

12:00-13:15

ביופידבק ככלי להרפיה ולהפגת מתח ולחץ
אמטנס סאדר וחגית פישהנדלר
מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים

12:00-14:00

מרחב שירה משותף

סטודנטים
דק/אולם שקוף

12:30-13:30

משמעות החיים בעזרת נומרולוגיה
רויטל כהן
קומה 4, בית הסטודנט

13:30-14:30

סדנת סטיילינג בלי ציונים

איילת פסטרנק, סטייל גורו
קומה 4, בית הסטודנט

18:00-19:00

התמודדות עם מתח ולחץ בעזרת נשימה ודמיון מודרך
עמרי שובל - היחידה לחינוך גופני
ZOOM

יום ראשון 31.12.23	יום שני 1.1.24	יום שלישי 2.1.24	יום רביעי 3.1.24	יום חמישי 4.1.24
10:30-11:30 יוגה אלקי כסיף - היחידה לחינוך גופני קומה 4, בית הסטודנט	10:30-11:30 פילאטיס דפנה ברק - היחידה לחינוך גופני קומה 4, בית הסטודנט	10:30-11:30 אימון פונקציונאלי טימאה טוט אטיאס - היחידה לחינוך גופני קומה 4, בית הסטודנט	10:30-11:30 מתיחות והרפיה גלית פלד עמיר - היחידה לחינוך גופני קומה 4, בית הסטודנט	10:30-11:30 פילאטיס ומתיחות גלית פלד עמיר - היחידה לחינוך גופני קומה 4, בית הסטודנט
11:30-13:00 סדנה למשחק וביטוי רגשות שרה סיבוני קומה 4, בית הסטודנט	10:30-12:30 סדנת קווילינג - קיפולי נייר אמילי אולם שקוף, בית הסטודנט	10:30-12:00 סדנת צביעת ושתילת אדניות דק/אולם שקוף, בית הסטודנט	10:30-11:30 איך לאסוף את עצמך ולהוביל קדימה? עידית משה THUB, קומה 4 אולמן	10:30-12:30 הכנת שלטי כניסה לדלת הבית/לחדר נועה פישלר-רוזן אולם שקוף, בית הסטודנט
11:30-13:00 סדנת צמחי מרפא, תבלין ומרגוע אירוס, הרבליסטית קלינית אולם שקוף, בית הסטודנט	11:30-12:30 מרחב שירה משותף סטודנטים דק/אולם שקוף, בית הסטודנט	11:30-12:45 ניהול השגרה במצבים בלתי שגרתיים מיכל קימל ורותי קאסוטו מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים	10:30-11:45 ביופידיבק ככלי להרפיה אמטנס סאדר וחגית פישהנדלר מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים	10:30-14:30 חלוקת צעיפי טכניון לסטודנטים שנה א' דקנאט הסטודנטים
12:00-13:15 נתינה ללא גבולות בן מרקוביץ' אולם קולנוע, בית הסטודנט	11:30-13:00 סדנת צילום סטודיו בסמארטפון ליאור מרגלית קומה 4, בית הסטודנט	12:30-13:30 הגרלת קפוצ'ון טכניוני דקנאט הסטודנטים	11:30-13:00 סדנת פסיפס אישית דליה גונן אולם שקוף, בית הסטודנט	11:30-12:30 תקשורת בין-אישית בתקופת משבר מתמשך שירה שינמן, פסיכולוגית ויועצת ארגונית אולם קולנוע, בית הסטודנט
13:00-15:00 חויית הפגה באמצעות תופים וכלי הקשה דרבוקומניה דק/אולם שקוף, בית הסטודנט	13:30-14:45 פיתוח חוסן נפשי דליה פלד, מנהלת המרכז מרכז ייעוץ ותמיכה בסטודנטים	13:30-14:30 רגשות על הנייר אורטל רחל-פרנקל קומה 4, בית הסטודנט	11:30-13:00 מרחב שירה משותף הסטודנטים דק/אולם שקוף, בית הסטודנט	
13:30-14:45 סדנת מיצוב אישי יעל קצמן, חברת קוואטרו קומה 4, בית הסטודנט	13:30-15:00 סדנה יצירתית: כשתנועה, רגש וטכנולוגיה נפגשים דן רם, מעצב עצמאי ובינלאומי אולם שקוף, בית הסטודנט	18:00-19:00 הסיפורים שמאחורי השירים נועם חורב ZOOM	13:00-14:15 חותם אישי ד"ר אורית וולף אולם קולנוע, בית הסטודנט	
14:00-15:30 המרחב הטכניוני כבימת מופע שרה סיבוני קומה 4, בית הסטודנט	18:00-19:00 להתגבר על פחדים ע"פ שיטת ה-NLP אריה קגן ZOOM		13:30-14:30 שימוש בבינה מלאכותית בזמן משבר אלעד דרמון, יועץ דיגיטלי THUB, קומה 4, אולמן	
			18:00-19:00 למידה משמעותי באקדמיה - בדרך לתעסוקה הרב שי פירון, שר החינוך לשעבר ZOOM	