



כשבריאות פוגשת בינה מלאכותית

איך לשלב חכמה עמיקה עם טכנולוגיה חכמת כפי לחיות בריא יותר

בינה מלאכותית לגוף ולנפש – הדור הבא של רווחת עובדים

העובדים של היום רוצים חכם, מהיר ומדויק – בלי תלות במומחים חיצוניים ובלי לבזבז זמן יקר. הם חיים טכנולוגיה, לא מוותרים על דרך הטבע, ועם מודעות גבוהה ל-Wellbeing, הם מצפים לפתרונות שמדברים בשפה שלהם. הקורס הזה נוגע בדיוק במה שבווער להם – ומעניק כלים מעשיים שמייצרים שגרת בריאות יציבה בתוך חיים עמוסים

מה לומדים בקורס?

- כיצד לקצר תהליכים ולשלב את עקרונות הבריאות ביומיום, גם כשאינן זמן פנוי
- כיצד להשתמש בכלים מבוססי AI כתומכי החלטות, מייעלי זמן וממוקדים באורח חיים בריא
- שדרוג מודרני אמיתי לחיים בריאים יותר – גם לעובדים הכי עסוקים.

3

מיינדפולנס טכנולוגי

יצירת סביבת עבודה תומכת בריאות

שילוב נשימות ותנועה בימים עמוסים

יצירת בריאות מונעת אישית מבלי ללכת לרופא

2

בריאות מבוססת נתונים

אילו אפליקציות באמת שוות? תזונה, שינה, מדיטציה

איך להעזר בזמן חולשה גופנית או נפשית בבינה המלאכותית

בוט המבוסס על עקרונות תזונת הרמב"ם

1

שדרוג הגוף והאנרגיה

עקרונות רפואת הרמב"ם לגוף מאוזן ואנרגטי

שיטות לניהול עייפות, סטרס ואכילה רגשית

שינה, נשימה ותנועה בשגרת עבודה עמוסה



סרקו לפרטים נוספים והזמנות

שירלי יוסף – אורח חיים בריא על פי רפואת הרמב"ם