

שם הקורס : אימון מנטלי לפעילים בשוק ההון

תיאור הקורס :

הקורס יספק תובנות וכלים מנטליים להתמודדות והצלחה בשוק ההון דרך לימוד מעשית ופרקטית. עולם ההשקעות מזמן לעוסקים בו חוויות רבות. עניין, מתח, התרוממות רוח, אך גם אכזבות, התלבטויות, מחשבות ועיסוק רב בשאלות יסוד של האם אני בנוי לזה? האם זה באמת האזור שבו הייתי רוצה לתפקד? שאלות אלו מובנות וטבעיות כשאנו עוסקים בענף בו רמת אי הוודאות גבוהה, השינויים דחופים ומידת השליטה שלי כאדם נמוכה. אנו, במכללת פסגות, מאמינים כי עיסוק בשוק ההון ובעולם של השקעות אינו שלם ללא הקניית תובנות, כלים להתמודדות הרגשית הצפויה לאלו המתעדים לעבוד בתחום.

דרישות קדם : אין

משך הקורס :

- 3 מפגשים בני 3 שעות כל מפגש
- 9 שעות (60 דק')
- שעות הקורס : 18:00-21:00

נושאי הקורס :

• שיעור 1 : מבוא + הכנה למסחר

- א. מבוא: חוסן מנטלי: מה זה ולמה זה חיוני להצלחה בעולם תחרותי.
- ב. דיון בנושא היבטים פסיכולוגים בשוק ההון.
 - באיזו מידה מעורבת הפסיכולוגיה במסחר בשוק ההון?
 - עד כמה אנחנו רציונליים ואיך רגשות משפיעים לנו על קבלת ההחלטות?
 - מה המשמעות של חוסר וודאות והיעדר תחושת שליטה בשוק ההון
 - הקשר בין מסחר בשוק ההון לבין הפסיכולוגיה בעולם הספורט
 - מהם ארבעת גורמי ההישג?
 - הצגת מודל מנטאלי
- ג. הכנה לקראת מסחר:
 - השפעה של הלא מודע על קבלת ההחלטות שלנו
 - פרדיגמות חשיבה
 - מקרים ותגובות
 - המשך הכנה למסחר + ביצוע מרבי בזמן מסחר.
 - הכנה לקראת מסחר
 - קביעת מטרות \ יעדים ותיאום ציפיות

• **שיעור 2 : המשך הכנה למסחר + ביצוע מרבי בזמן מסחר**

א. הכנה לקראת מסחר:

- קביעת מטרות \ יעדים ותיאום ציפיות
- בניית תוכנית משחק והמשמעות שלה

ב. ביצוע מרבי בזמן מסחר:

- התמודדות עם לחץ
- מיקוד שליטה
- מיקוד וריכוז
- קבלת החלטות והשפעת הרגש

• **מפגש 3: ביצוע מרבי בזמן מסחר + למידה והסקת מסקנות לאחר ביצוע**

א. ביצוע מרבי בזמן מסחר:

- התמודדות עם הפסד/ניצחון
- ביטחון עצמי/הערכה עצמית

ב. למידה והסקת מסקנות לאחר ביצוע

- ניתוח מקצועי של ביצועים
- תחקור והפקת לקחים
- הצבת מטרות להמשך