



Education

Idea

Plan

Effort

Success



Togather-ADHD^{Do}TECH

תוכנית מנטורינג לחולמים להצליח בעולם ההייטק

הגשימו את הפוטנציאל שלכם עם תוכנית המנטורינג שלנו!

מי אנחנו

ADHD^{Do}TECH הינו מיזם חברתי (עמותה ללא מטרות רווח) פורץ דרך, על טהרת מתנדבים בעלי קש"ר, שנועד לסייע לאנשים עם הפרעות קשב להצליח בקריירה בתעשיית ההייטק. אנו מאמינים שהאתגרים שאתם מתמודדים איתם יכולים להפוך לנכסים עם הכוונה מתאימה ותמיכה מקצועית.

האתגר

אנשים עם ADHD מתמודדים לא אחת עם בעיות כמו דחיינות, קשיים בזיכרון וניהול רגשי. יחד עם זאת, הם מביאים יתרונות ייחודיים כמו יצירתיות, סקרנות ויכולת לעבוד בצוות. כדאי להכיר כי 10% מהאוכלוסייה בהייטק בפרט וכ-30% מהיזמים בכלל, מאובחים עם ADHD!

תוכנית המנטורינג

התוכנית שלנו נמשכת 12 שבועות וכוללת כ-10 מפגשים המותאמים לאתגרים ולחוזקות שלכם. המפגשים מתקיימים וירטואלית או פנים אל פנים, לפי העדפתכם.

למה כדאי להצטרף?

- **צמיחה אישית:** קבלו כלים מעשיים כדי להצליח בקריירה שלכם.
- **תמיכה מותאמת:** קבלו מנטור מנוסה, העובד בהייטק ועבר את המסע שלכם ומכיר את האתגרים.
- **חיבור לקהילה:** הצטרפו לרשת תומכת של אנשים המתמודדים עם אתגרים דומים.

מה תלמדו:

- **ניהול זמן:** טכניקות לניהול יעיל של זמן ומשימות.
- **ויסות רגשי:** אסטרטגיות לניהול רגשות ובניית הערכה עצמית.
- **מיומנויות תקשורת:** שיפור יכולת הביטוי הברור והיעיל.
- **מיצוי יתרונות:** התמקדות בחוזקות הייחודיות שלכם כדי להתגבר על אתגרים בתעשייה.

אפקטיביות התוכנית

נמדוד את הצלחת התוכנית באמצעות שאלונים לפני ואחרי, כדי לוודא שתשיגו את המטרות שלכם. עד היום עברו מעל 30 מנטי את התוכנית ובעזרת המנטור שיפרו בממוצע של 28% את ההתמודדות עם קשיי הקש"ר.

קחו את הצעד הבא! אל תפספסו את ההזדמנות לממש את הפוטנציאל שלכם ולהגשים את הקריירה בהייטק. הצטרפו לתוכנית המנטורינג שלנו והפכו את האתגרים שלכם ליתרונות!

*בתוכנית נגבים דמי ההשתתפות המשמשים כתרומה לתמיכה בהמשך פעילות העמותה.