

קואצ'ינג לתלמידים

כרטיסיות העצמה

ופיתוח אישי

- מחקר התלהבות -

הקדמה

**כדאי להראות את הספר הזה להורים
או לאחים, או לסבא סבתא**

**דברו איתם על דברים פה
תגידו להם שיגידו לכם
מה נראה להם מפה הגיוני ונכון, מה פחות**

זה מגניב לקבל דעה מאנשים שאתה מחזיק מהם

מטרות הקמפוס – חדר כושר להתלהבות :) :

1. **לומדים לעשות חיים.** ממש ככה. ליהנות מהחיים! רעיונות ללעשות חיים
2. **לומדים חוזק פנימי.** להיות חזקים על הכול / נגד הכל. מול קשיים.
3. **לומדים לאהוב את עצמנו** פי 2 ממיקודם. לעוף על המיוחדות שלנו.
4. **לומדים לעודד ולפרגן** אחד לשני פי 10 ממיקודם
5. **לומדים לחזק גוף.** הזדקפות. נשימה. תזונה. ספורט מנטלי מחזק.
6. **חיזוק עמידות שלכם** (סיבולת לקושי), **ונחישות** (התמדה)
7. **לומדים אומץ.** אומץ להגיד דברים. ליזום. לדרוש. לבקש. לעשות.
8. **למידה שאפשר לשפר תכונות אופי.** **להתאמן** על התנהגות כמו בחדר כושר

מה זה בכלל פיתוח אישי? (שווה שיחה על זה)

זה חשיבה על איך אנחנו יכולים לשפר את עצמנו
איך אנחנו יכולים לעשות לעצמנו יותר טוב בחיים
טיפים, טריקים, משימות, מחשבות
שיעשו לנו טוב ונעים יותר

זה כמו ללמוד לרקוד יותר טוב, או לעשות ספורט יותר טוב
או לשחק משחק מחשב יותר טוב
אני לומד, מתאמן, ומפתח את עצמי. משפר

כל התוכנית הזו היא חשיבה על המילה "איך"

- איך אני מנהל קושי
- איך אני מנהל חיים
- איך אני מוריד לחץ ועצבים
- איך אני מדבר עם אנשים כדי לרתום אותם לנושא
- איך לעשות חיים/לעשות חוויות
- איך אני מנהל כסף
- ועוד ...

את/ה המורה הכי טוב של עצמך

- כמו שיש אחרים שכתבו ספרים, ככה את/ה יכולים לכתוב כעת את הספר חיים של עצמכם. את התובנות והמסקנות שלכם מהכול. את/ה יכולים ללמד את עצמכם הכי טוב מכל העולם.

- את/ה הפסיכולוג הכי טוב של עצמך. אם תשקע/י בזה זמן. אם תילמד/י לנתח את עצמך, בכלים מתקדמים, כמו כאן.

התועלת

• התועלת של למידה כזו היא עצומה. אתה מרגיש יותר
HIGH/ריגוש במהלך היום

• למידה מסוג זה מכניסה אותנו לראש של "אני מקדם/ת
דברים". וזה כף להרגיש ככה, שיש לך כוח לקדם דברים

ל'אהוב
ח'עצמי

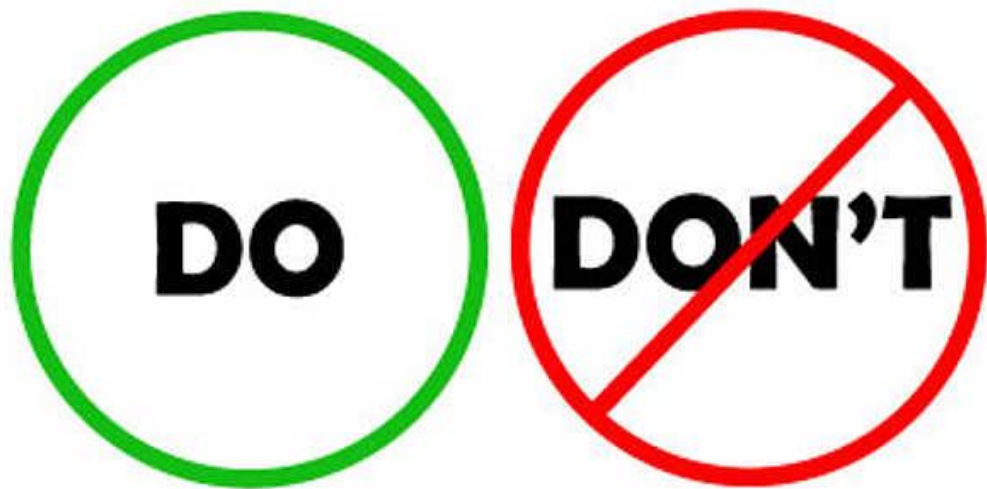
לאהוב את
עצמי

אתה חכם! את חכמה!!!

- יש כ 8 סוגי חכמה
- חכמה זה לא (רק) מתימטיקה אנגלית מדעים
- חכמת חיים
- חכמת רגישות. יחסי אנוש
- חכמת קור רוח.
- חכמת אסטרטגיה. מסחר
- האם ממוצע של 65 אומר שאתה לא חכם?
- או פחות חכם? ממש לא.



לאהוב את
עצמי



יש לך חכמת חיים.

את/ה חכמים.

קבלו הוכחה!

כל אחד נותן לכיתה טיפ:

מה היית ממליץ

לחבר שלך / ילד שלך

לעשות, או לא לעשות בחיים

לאהוב את
עצמי

יש לי אג'נדה! יש לי מה לתת לעולם

אני אגיד את דעתי על דברים
גם אם אחרים חושבים אחרת

לא יסגרו לי את הפה
ולא יגידו דיעה זה מרגיש
של לעשות משהו משמעותי



לאהוב את
עצמי

במה אני מיוחד/ת?

להזכיר לעצמי שוב כל יום מחדש
שיש בי לפחות 5 דברים ממש שווים
יש לי :

- ראש / לב / רכות / רגישות / עיניים טובות

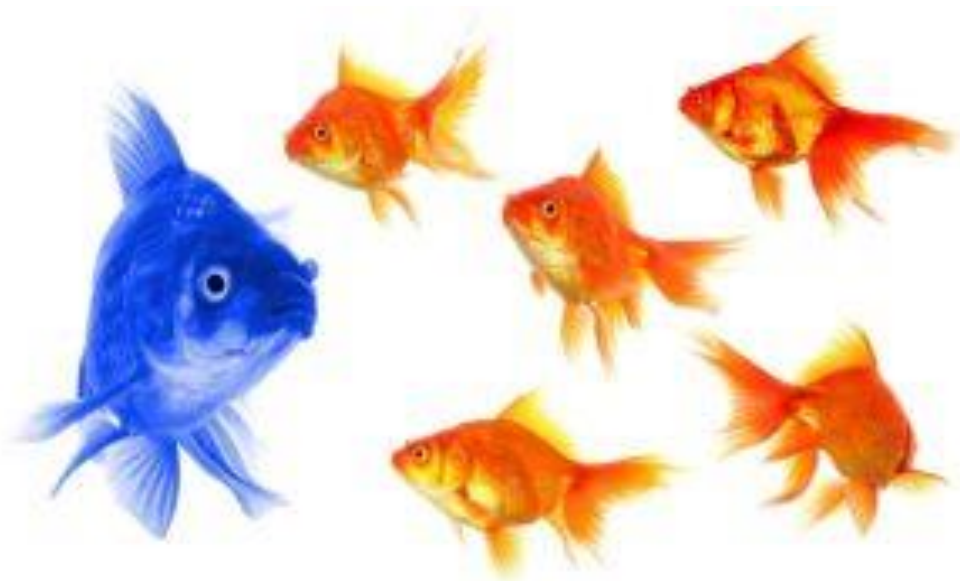
- יצירתיות

- דיוק / נחישות

- יחסי אנוש טובים, אני אני חבר טוב

- חשיבה

- אני יודע/ת ל (לעשות) 1 ... 2 ... 3 ...



לאהוב את
עצמי



אני מתנה בדיוק כמו שאני

ומי שהאני שלי
מתאים לו/ה ככה
ייקח אותי כמו שאני
ומי שזה לא מתאים לו/ה
זה גם ממש סבבה
שימצא את מה שמתאים לו/ה

לאהוב את
עצמי

תזכור, שאת/ה טס/לה!

איכות/ית. מגניב. זריזה
תקתקן. מקצועי. רציני
שווה

את/ה משהו איכותי
לא לשכוח את זה בחיים!
את/ה טס/לה חזק



לאהוב את
עצמי

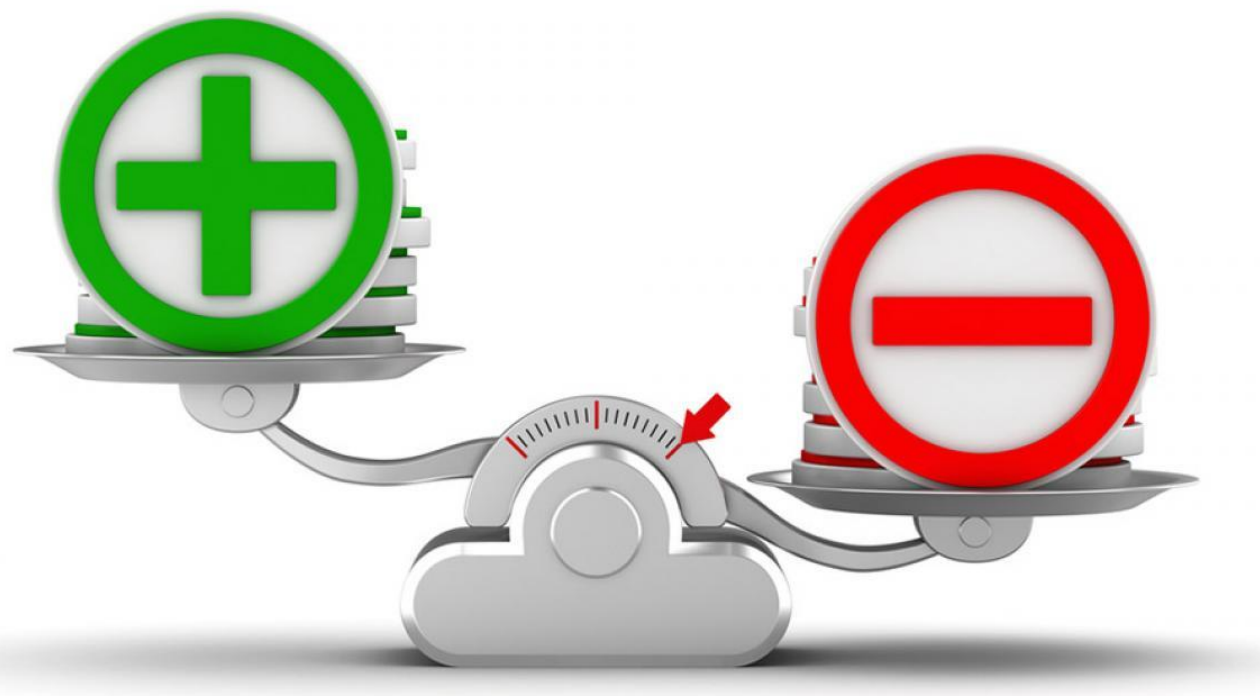
אני לא דפוק.

אני מקסים כמו שאני

גם אם זה שונה מאחרים
ואני מתנהג אחרת מאחרים
ולא בתלם/נורמטיביות
של אחרים



לאהוב את
עצמי



אני סבבה עם השטיקים/קריזות שטויות שלי

זה שיש לי דברים מרגיזים
דביליים ולא סבבה
זה בסדר. כולם ככה.
ה"שלילי" שבי
לא מוריד מהחיובי שבי

לאהוב את
עצמי

להגיע לשקט שלי לאהוב את עצמי, לאט

לא מגיעים לשקט בשנייה
להגיע לשקט פנימי זה לוקח זמן
להגיע ל-לאהוב את עצמי
זה לוקח זמן. רגע. סבלנות.
את/ה בדרך :)



לאהוב את
עצמי

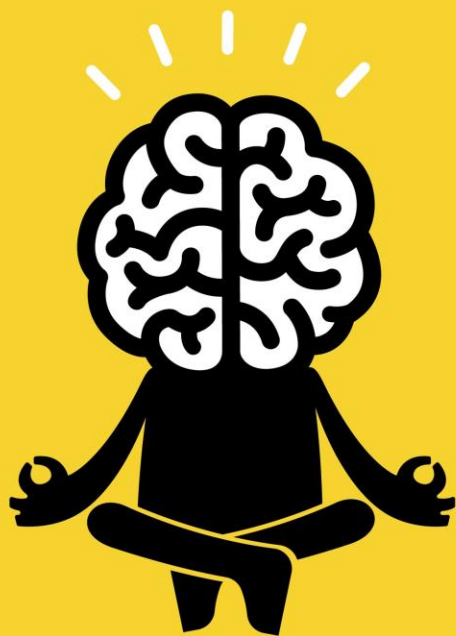


מחקר התלהבות ©

מקבל/ת את הגוף שלי כמו שאני!

- אין יותר חוקים היום
- של מה נכון / לא נכון
- כל גובה זה סבבה
- כל גודל של כל איבר = סבבה
- כל צבע שיער או סגנון שיער = סבבה
- האופי שלי והחיות/אנרגטיות שלי
- זה מה שמושך ! :) :

לאהוב את
עצמי



מחקר התלהבות ©

חיבור (לעצמי)

להקשיב מה הגוף שלי רוצה
להקשיב למה הלב שלי רוצה
להיות פה שלם. עכשיו.

כמו שאני

ועם מה שאני רוצה

לאהוב את
עצמי



אני מסוגל/ת! יש לי מסוגלות

עשיתי כבר בחיים
המון שינויים ומעברים
שלא שמתי לב אליהם
ובכל זאת הצלחתי
לעשות אותם. למדתי כבר
דברים. תפסתי ניסיון.

לאהוב את
עצמי

הצלחות היום שלי

לסמן לעצמי כמה דברים אני עושה ביום
ואני שמ לב לזה. אני מדפדף על זה, וחבל ...

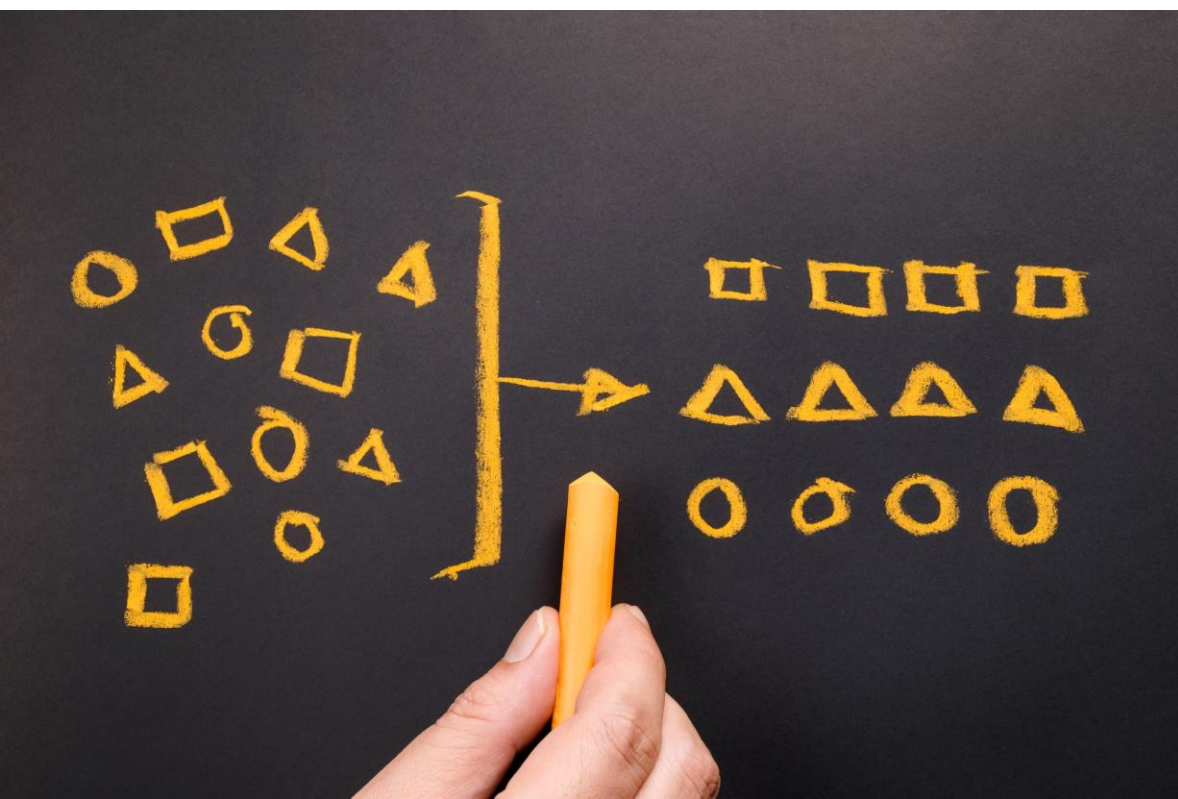


דברים שקידמתי היום?
טלפונים הודעות ששלחתי כדי לקדם
נסיעות שנסעתי?
עבודה שעבדתי? אנשים שעודדתי?

אני משתנה כל הזמן

אני מבקש/ת
אל תתנו לי "תוויות"
של מי אני, ומה אני.
כל יום אני לומד/ת על עצמי
ומשנה משפר/ת.
אני גרסה חדשה כל יום/חודש.

לאהוב את
עצמי



לאהוב את
עצמי

איזו תעודה כן חשובה?

נושא	ציון
איזה בן אדם אני? משקיע באחרים?	
השתדלתי? ניסיתי חזק?	
אני ממשיך/ה לנסות? לא עוזב?	
מצליח פחות להעיף עצבים על אחרים?	
עושה חיים? נהנה? חוויות? אוהב עולם?	

לאהוב את
עצמי



כשאני משקר,
זה לא אומר

שאני חרא אדם

שקר מגיע, כשאני עוד לא מרגיש מוגן
עם בני אדם

כשאני יודע שיקבלו אותי כמו שאני
אז אני אומר פשוט – הכול
הייתי שמח להגיד את כל האמת

המחשבות שלך

•

•

•

•

הגברת
אופטימיות
והכרת תודה

אופטימיות
והכרת תודה

איזה דברים אופטימיים יש במדינה ובעולם

איזה אנשים עושים דברים טובים למען אנשים אחרים?
איזה דברים יפים ומגניבים אנשים מייצרים ובונים במדינה שלנו?
איזה דברים מדליקים העולם ממציא למען האנושות?
איזה שינויים חברתיים חיוביים כן יש ומתרחשים?
איזה שיפורים יש במשרד החינוך, ומשפיעים לטובה?
איזה שיפורים מדליקים יש בעיר שלך?
מה זמין לך היום יותר מאשר לאנשים לפני 50 שנה?

אופטימיות
והכרת תודה

איזה דברים אופטימיים יש במדינה ובעולם

מה יפה בארגונים? מה טוב בהם? מה הם עושים לטובת עובדים שלהם? מה העובדים מקבלים בארגונים שאינו מובן מאליו? איזה אוכל טעים יש שאתה אוהב/ת? איזה בגדים מגניבים יש?

אופטימיות
והכרת תודה

פיתוח הכרת תודה "מודה אני"

מה יש לי בחיים? שהוא לא מובן מאליו
כמו אוכל במקרר. כמו מים בברז. ואם זה לא היה לי?
איך מרגישים בהפסקת חשמל? כשאין מזגן או מקרר?
מה עם תודה על השמיעה? על הראייה? על הרגליים? הידיים?
מה היה קורה אם לא היה לי אותם? איך הייתי מרגיש?
האם אני מעריך את כל זה ממש? או קצת מזלזל בזה?
אני מאושר מזה? או התרגלתי לזה ...

אופטימיות
והכרת תודה

פיתוח הכרת תודה "מודה אני"

האם אני מתרגש מזה שיש לי חברים? משפחה?
אני מוקיר על זה תודה? או שזה רגיל לי. התרגלתי לזה קצת?
יכול להיות שאני קצת מזלזל או התרגלתי לחלק מהאנשים
שיש סביבי? שזה מובן לי מאליו אולי?

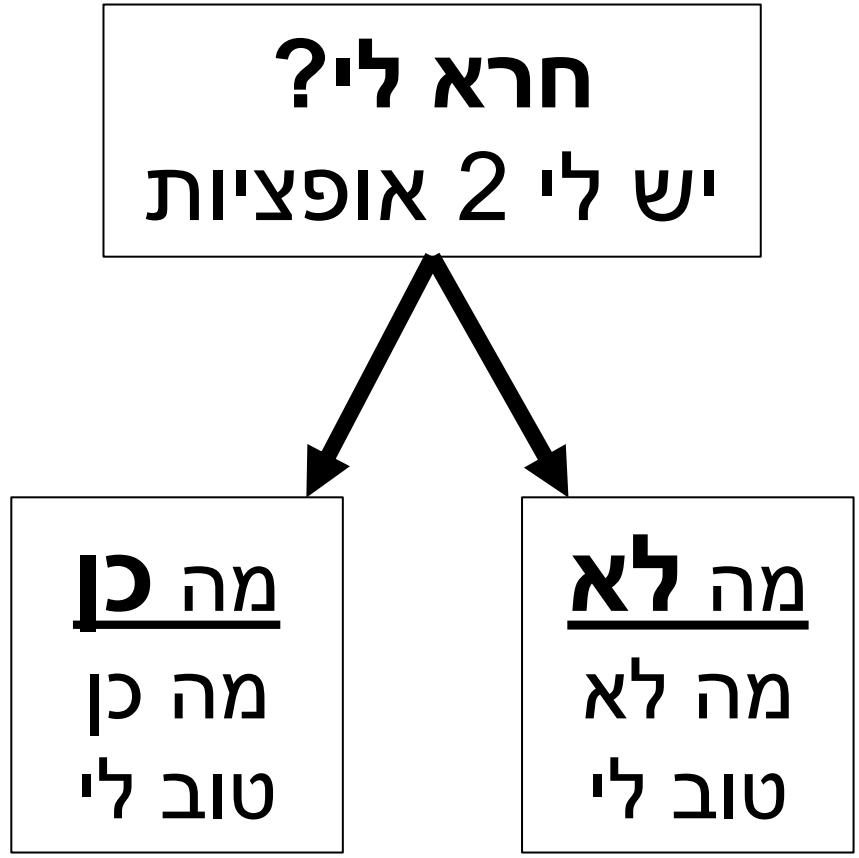
פיתוח הכרת תודה "מודה אני"

כמה אני מעריך את זה שיש לי יום בחיים האלה?
כמה ימים יש לי בחיים האלה? בגדול (תחשבו רגע)
כמה שווה לי יום, בכסף?

כמה דקות יש לי ביום ליהנות מהן? לחשב
אני מעריך כל דקה ומנסה שהיא תהיה לי נעימה וטובה?
או שאולי אני קצת מזלזל בדקות שניתנו לי



אופטימיות
והכרת תודה



הידבקות 'מכאנית'
למה ש-כן טוב לי
כשחרא לי בלב ואני מבועס
אני עושה לעצמי ציור
של הידבקות
למה ש-כן טוב לי
בחיים

פיתוח פרופורציה

פרופורציה, זה קושי יחסי.

כמה קשה לי? מול קושי רציני או גדול יותר, של אנשים אחרים.

כמה קשה להתמודד עם לחץ של מבחן?

מול הקושי שיש בהתמודדות עם נכות לדוגמא? או טיפולי סרטן.

אנו יוצאים מפרופורציה המון פעמים ביום.

כדאי לשים לב מתי יוצאים מפרופורציה ולשים כל אירוע/מקרה

על גרף פרופורציה דמיוני.

קושי קטן



קושי גדול

אופטימיות
והכרת תודה

פיתוח פרופורציה:

הפחתת קיטורים/"יללות"

עכשיו, כשאני מבין שלא כל כך רע לי
בחיים, אז יש מצב שאני אולי מקטר יותר
מדי לפעמים? יש קיטור ספיצפי שאולי שווה
להוריד? על מה את/ה מקטרים בדרך כלל?

חחח



המחשבות שלך

•

•

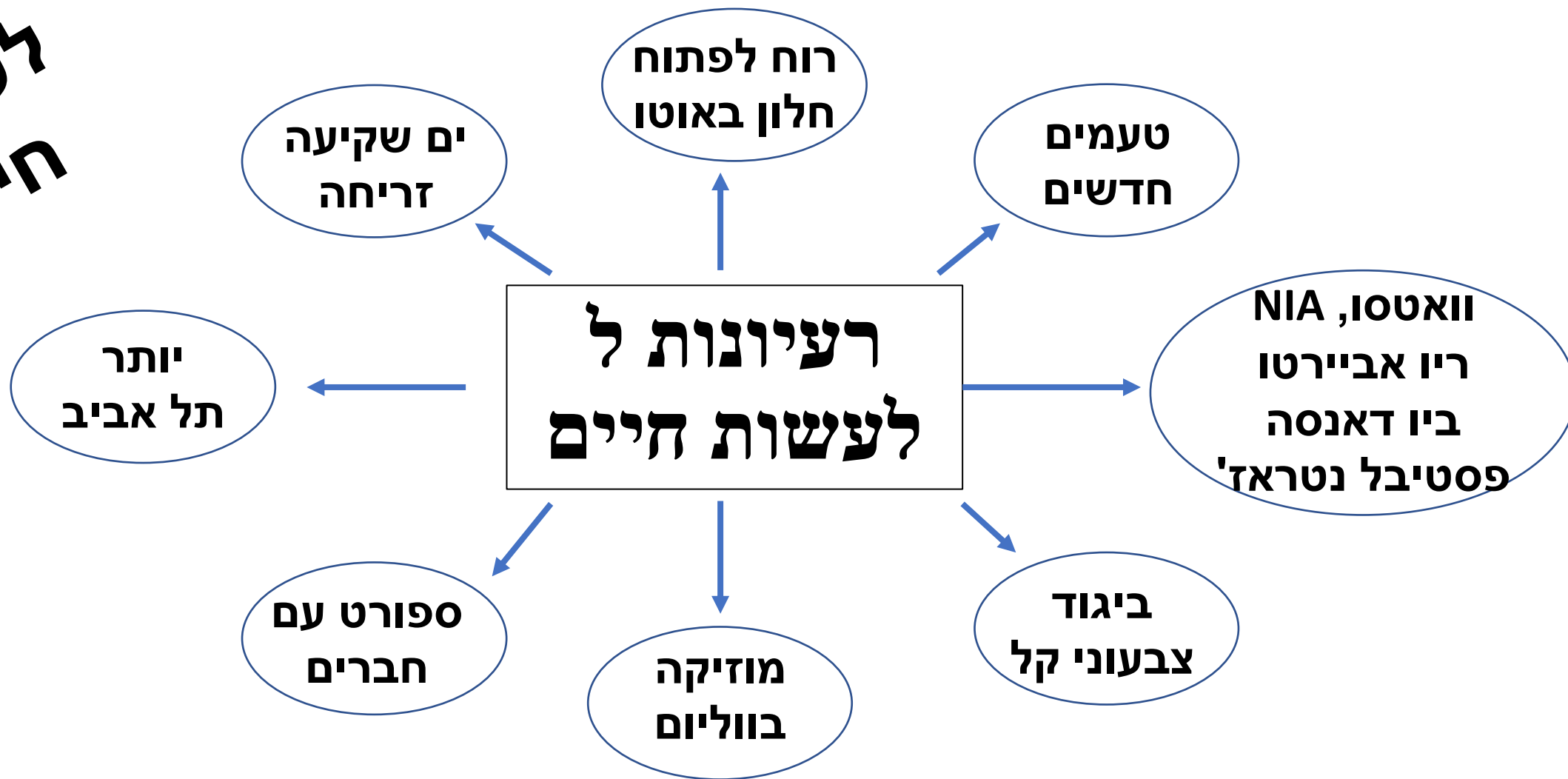
•

•

לעשות
חיים

לעשות חיים

**לעשות
חיים**



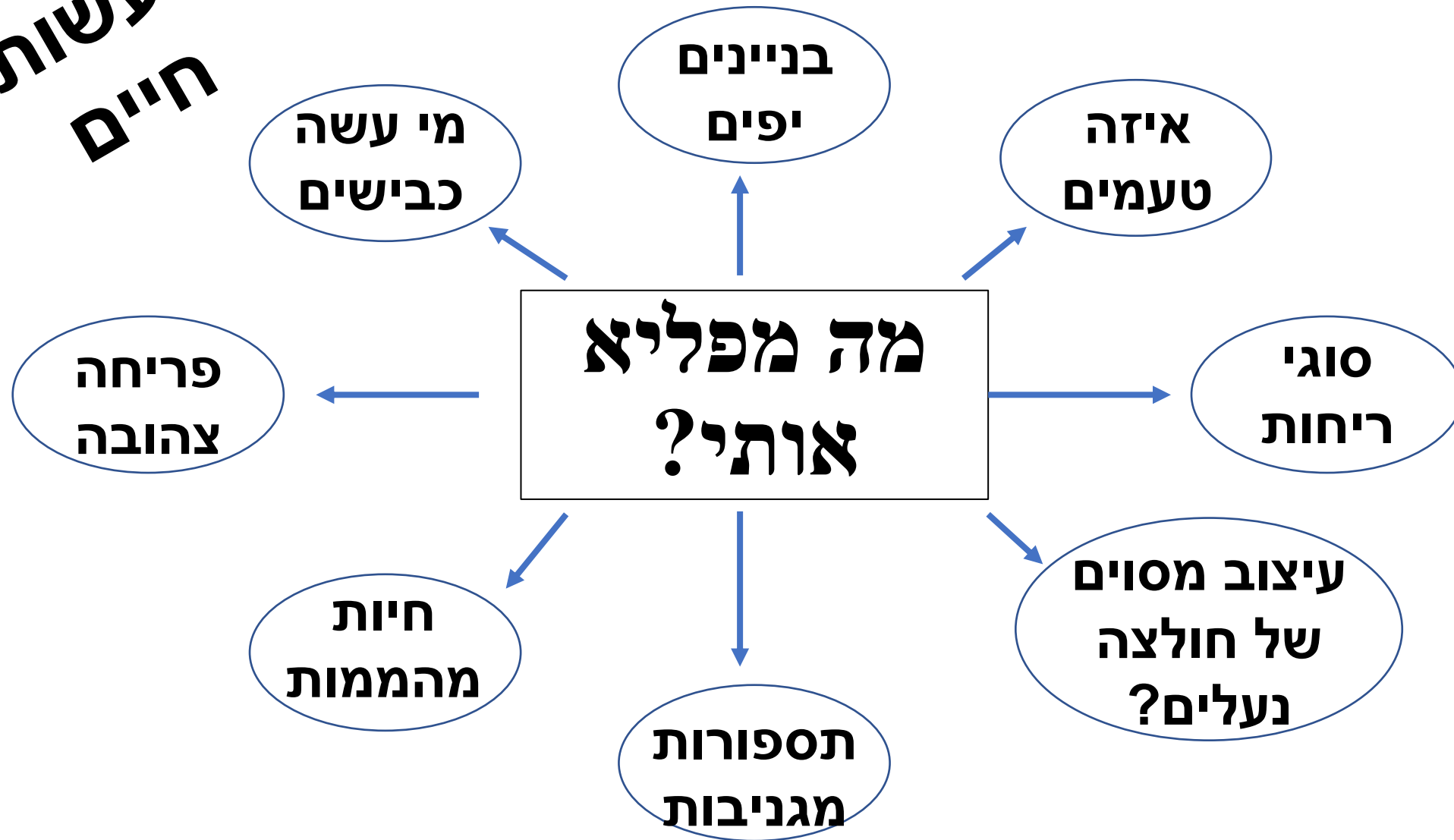
תרגיל: כל אחד בתורו נותן טיפ/רעיון, של מה זה לעשות חיים?

לעשות
חיים

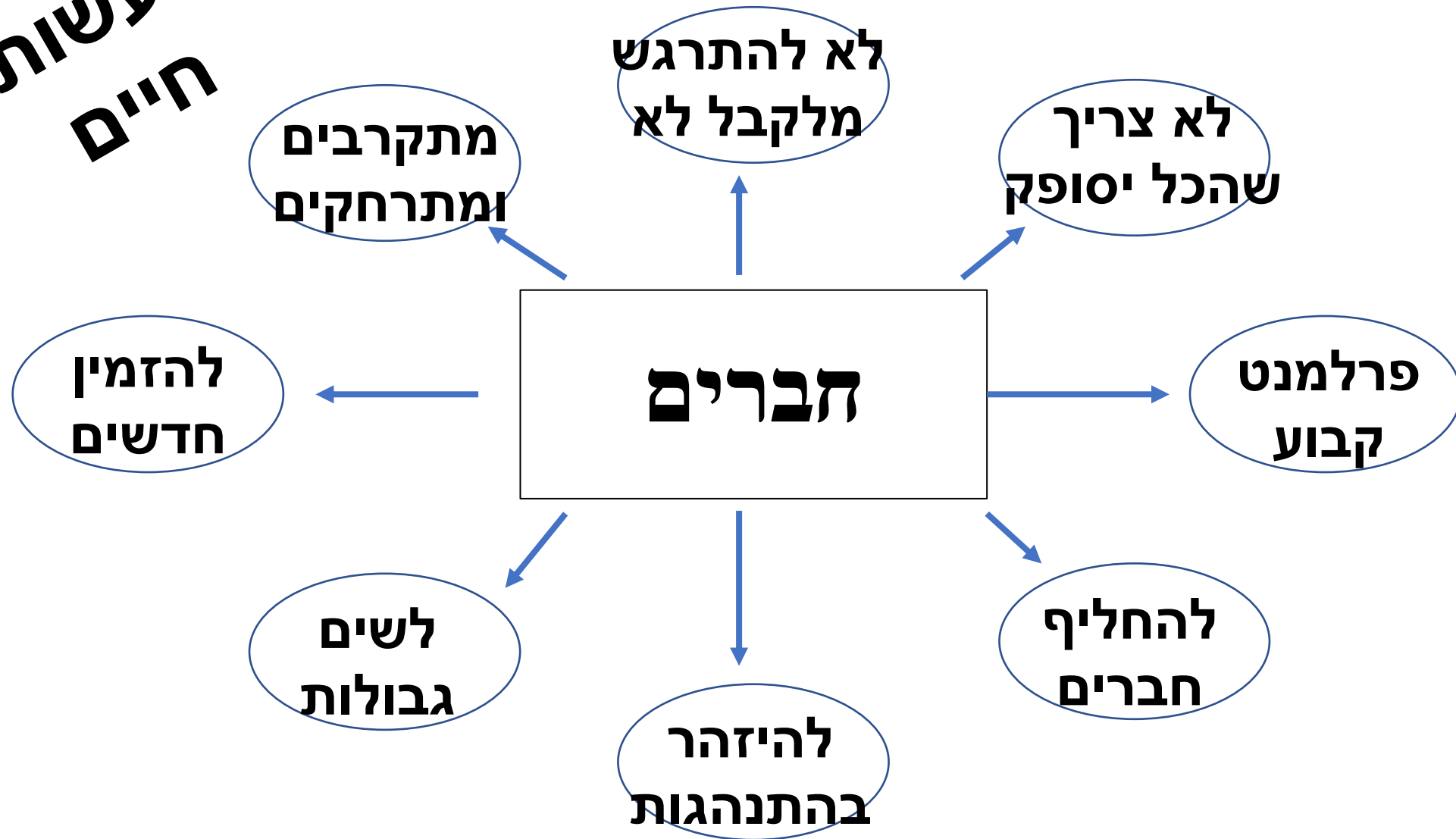
אז מה הדיבור:

עשית חיים אתמול? תוכיח/י!
לסמן V על החיים
(ולצלם)

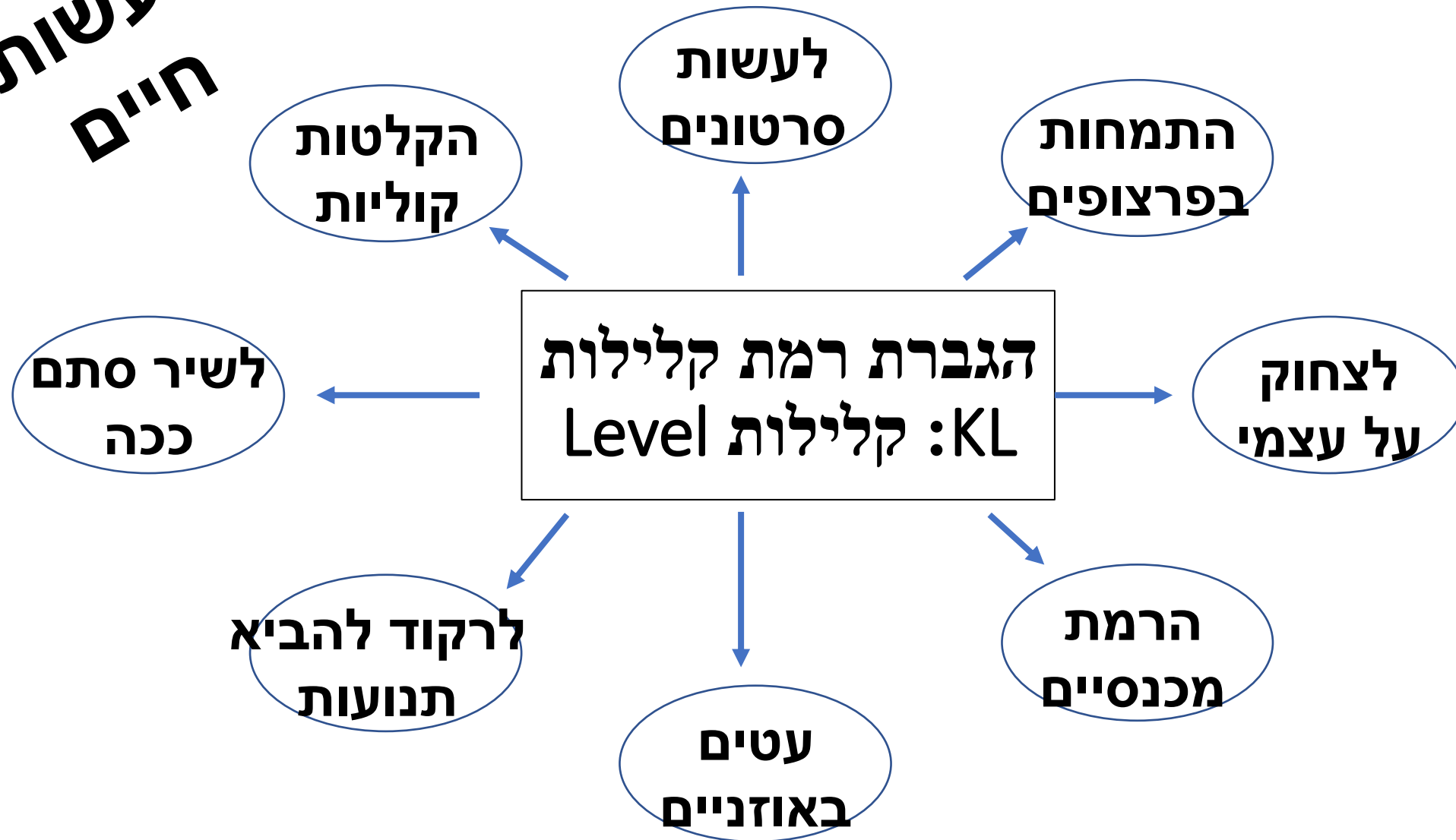
לעשות
חיים



לעשות
חיים



לעשות
חיים



לעשות
חיים



גם וגם

למה לבחור תמיד או – או
למה לא לקחת גם וגם (אם אפשר)
לא תמיד להתקבע על או או
לנסות גם וגם
גם ביסלי בצל, וגם ביסלי גריל
גם קרטיב ענבים וגם קולה

לעשות
חיים

לשדרג את החדר שלך

אולי שטיח חדש? אולי להוציא שטיח?

מנורה חדשה? שולחן חדש?

פוך? אביזרים שמחים? צבעוניות?

ווילון? להוריד ווילון? עציץ?

זר פרחים קטן? רמקול?

תמונות של חברים ומשפחה

תלויות על חוט? נר?

מרבץ (מזרון בלבד) במקום מיטה?



המחשבות שלך

•

•

•

•

אהבה

אהבה

אהבה

מה זה בכלל אהבה?

איך זה מרגיש? את מי אוהבים?

מה זה אהבה להורים?

לאחים? לסבא וסבתא?

זו אותה אהבה?

מה זה אהבה לחבר/ה?

מה זה אהבה בין זוג?

בין הורים לדוגמא או כל זוג שיוצא ביחד



אהבה

איך מתאהבים?

יש לי השפעה על זה?

זה כימיה? מה זו כימיה?

אולי אני יכול להחליט להיפתח בפני מישהו?

מה מרגש באנשים שמביא לאהבה?

מה "מדליק" אותנו?

איך מייצרים קירבה? אינטימיות?

שיחה? מה זה לחזור אחרי מישהו/י?

מי אמור "להתחיל" עם מי?



המחשבות שלך

•

•

•

•

בניית כוח דחילה
לגדל מוטיבציה

כלים
לכוח

מקלחת בוקר (שטיפה כיף)

- מרימה אנרגיות ב 70%
- משפרת מצב רוח
- מנקה את הג'יפה של הלילה ממך
- מגבירה מיקוד וריכוז
- תומכת בשיפור ציונים במבחנים
- זה לא במקום מקלחת ערב
- מי מתקלח פה בבוקר?
- איך זה מרגיש? מה זה תורם?



כלים
לכוח

יאללה, הדלקה עצמית כתף כתף לנשום עמוק לשבת זקוף

להזדקף בכיסא או בעמידה
לקחת כתפיים קצת אחורה (למתוח)
לנשום מהאף/פה, ארוך יותר. עמוק
ולהוציא מהפה פפפפפפ :))



כלים
לכוח



משפטי החיזוק שלי :) לחפש 5 משפטים שמחזקים אותי, כמו

- שום דבר לא ישבור אותי
- יש לי כיוון / רצונות. ואני אתקדם לשם
- יש לי ראש. לב. עיניים טובות. ומוח
- כבר עשיתי דברים. כבר עברתי שינויים
- בסוף הכל מסתדר
- שום דבר הוא לא באמת קריטי

כלים
לכוח



אהבה ורכות זה מנוע חיים

לבחור באהבה כל הזמן מחדש
לתת לאנשים עיניים טובות
לשלוח לאנשים גלים של אהבה
מהבטן
לקחת מהעיניים של אנשים כוח
להתרגש מאנשים

**כלים
לכוח**

התועלת, הרווח ממשהו

**אין מספיק חשיבה על התועלת מדברים:
מה נרויח מבה"ס? מה נרויח מלמודים?
מה נרויח מספורט?
מה נרויח מטיפול בתזונה שלנו?
מה נרויח מלהיות נחמדים?
לחשוב יותר על התועלת ממשהו
מביא כוח לעשות אותו**

כלים
לכוח

תרגיל:

שום דבר לא ישובור אותי

- יד ימין קדימה
 - תנועה של "לא" עם היד (חותכת)
 - ועכשיו בקול חזק. חזק:
- שום דבר ...

שום דבר לא ישובור אותי



כלים
לכוח



להכריז קרב בראש על מצב מאתגר

ללכת לשטוף פנים + להזדקף
לדמיין שהאתגר מנסה להוריד אותי
או לנצח אותי, ואני לא אתן לו.

להגיד: אני כן!

אני כן אעשה את זה!

ולתרכז באיזו משימה אחת מיידית
שמקדמת את הפיתרון.

כלים
לכוח

הפגנה!

כעס = דלק לשינוי

כל מה שמכעיס אותי
כל דבר שלא קורה כמו שאני רוצה
זה דלק, כוח
לנסות לשנות את זה.
כשאני כועס אני יכול להשתמש בכעס
כדי לשלוח מכתב. הודעה.
או להרים טלפון, שמבקש/דורש
לשנות את המצב.

כלים
לכוח

מניע ת'עצמי? או מניעים אותי?

מניע את עצמי

זה בודק מה יש לי על הראש ומה צריך
ומתקתק את זה לבד.

מניעים אותי = כל הזמן מזכירים לי ורצים אחרי.

להניע את עצמי = גאווה עצמית. בגרות. הובלה עצמית.

מניעים אותי = יש עלי גננת. מפקח/ת. זה פחות כיף

כלים
לכוח

מה אני רוצה / לא רוצה

כל יום מחדש לשאול את השאלה הזו
מה אני רוצה = שיהיה בחיים שלי יותר
מה אני לא רוצה = שיהיה בחיים שלי פחות
ולנסות ככה לכוון אל זה. לדייק את זה.
לכוון אל הדברים שאני רוצה
+ לנסות לנטרל את הדברים שאני לא רוצה

כלים
לכוח

החיים מחליטים עלי? לא! אני מחליט/ה על החיים שלי אני הבוס/ית של החיים שלי!

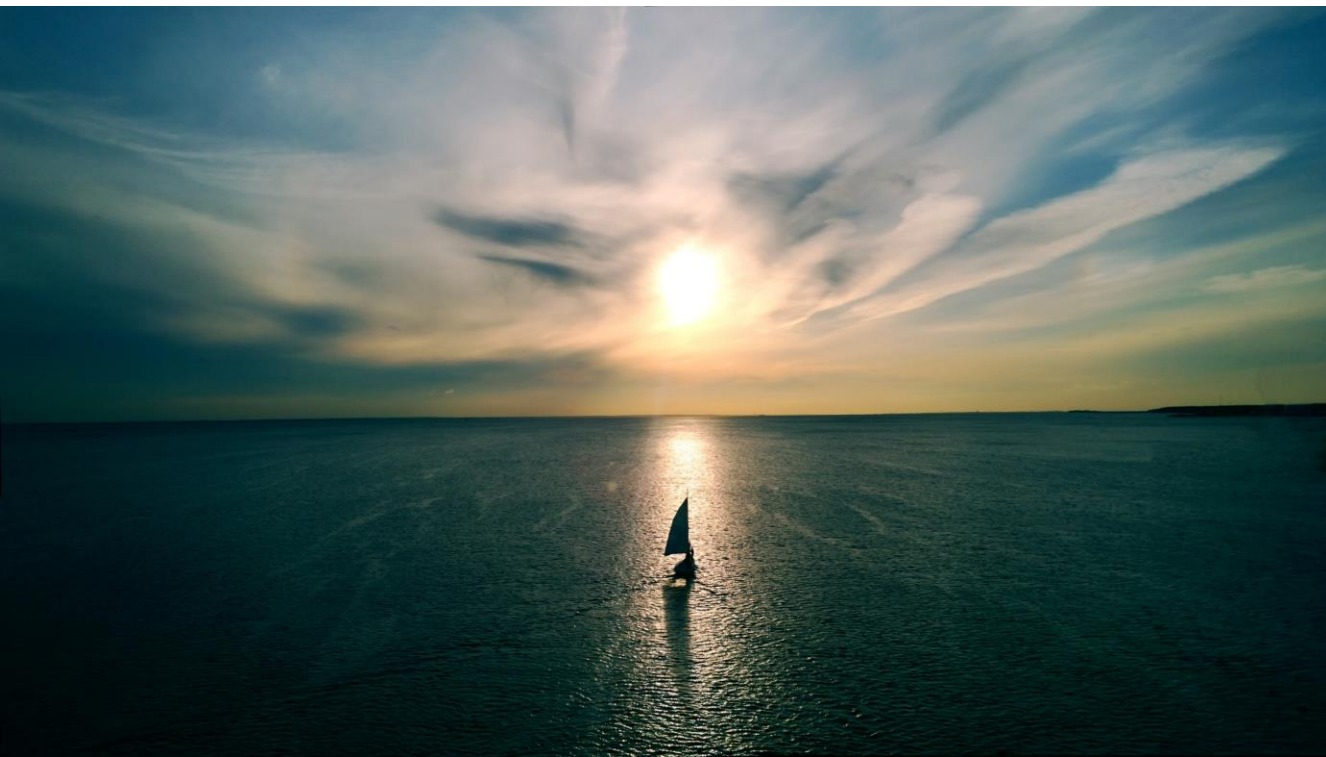
מחקר התלהבות ©



זה הכול מזל בחיים? לא
מה שיש יש, ומה שאין אין? לא
יש לי מלא השפעה על מה שקורה!
קוראים לזה "מוקד שליטה פנימי"
זה אומר שאני מוביל/ה את החיים שלי!
אני משפר/ת ומתקן/ת מה שצריך

כלים
לכוח

יש לי כיוון. הכיוון שלי
הכיוון שלי = הכוח שלי



מה שאני רוצה שיקרה
התמונה שיש לי בראש
לעתיד שלי
זה הכוח שמניע אותי

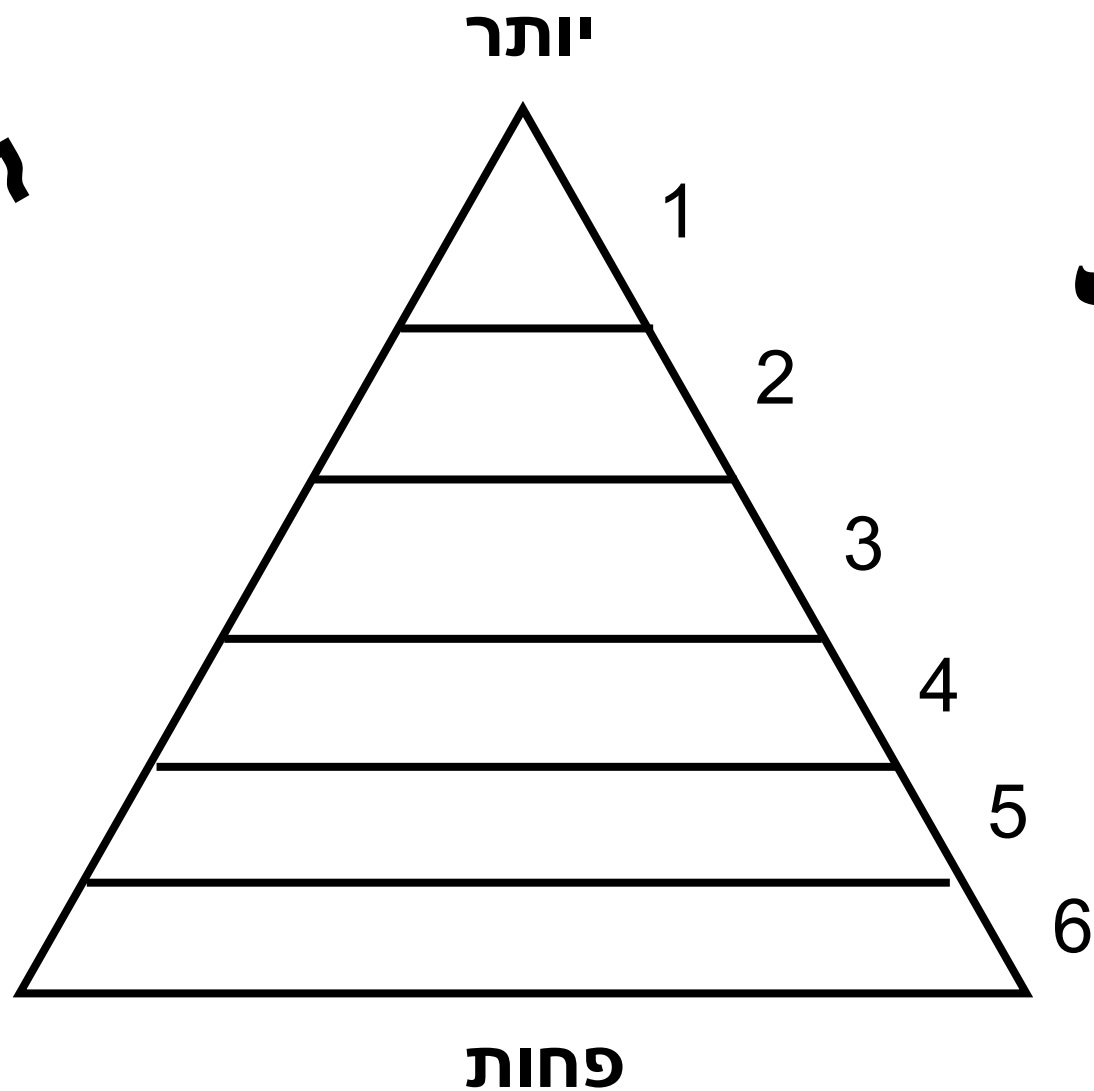
כלים
לכוח

כמה ש'הקו שלי' יותר ברור ככה יותר חזק לי בחיים



הקו שלי זה מי שאני
מה שאני טוב בו
מה שאני רוצה לעשות
לחשוב שוב ושוב ולדייק את זה
מביא לי כוח

כלים
לכוח



פירמידת מה חשוב לי

לרשום שנייה מה חשוב לי
יותר ומה חשוב לי פחות:

- כסף, עבודה
- ילדים, הורים
- אהבה, תשוקה
- שקט, שפיות
- לחיות! להרגיש!

כלים
לכוח



זווית של 90 מעלות או יותר
בין הרגל החלשה לרצפה.

להיכנס לתפקוד תקתקני, ומדויק

להתאמן, בלהכיר רגעים
שבהם אני מפעיל מיידיית
"כניסה לאירוע תקתקני"
רגע שבו אני זז מהר מאוד. מדויק
פותר. עושה. בלי יותר מדי רגש
אלא בקטע תפעולי. כמו לוחם אש
לדוגמא באמצע פעילות.

כלים
לכוח

איפה אני הולך לעשות את ה EXTRA מאמץ?

זה לסמן לעצמי

מה זה המאמץ שמעל לרגל

מה, ה EXTRA שלי.

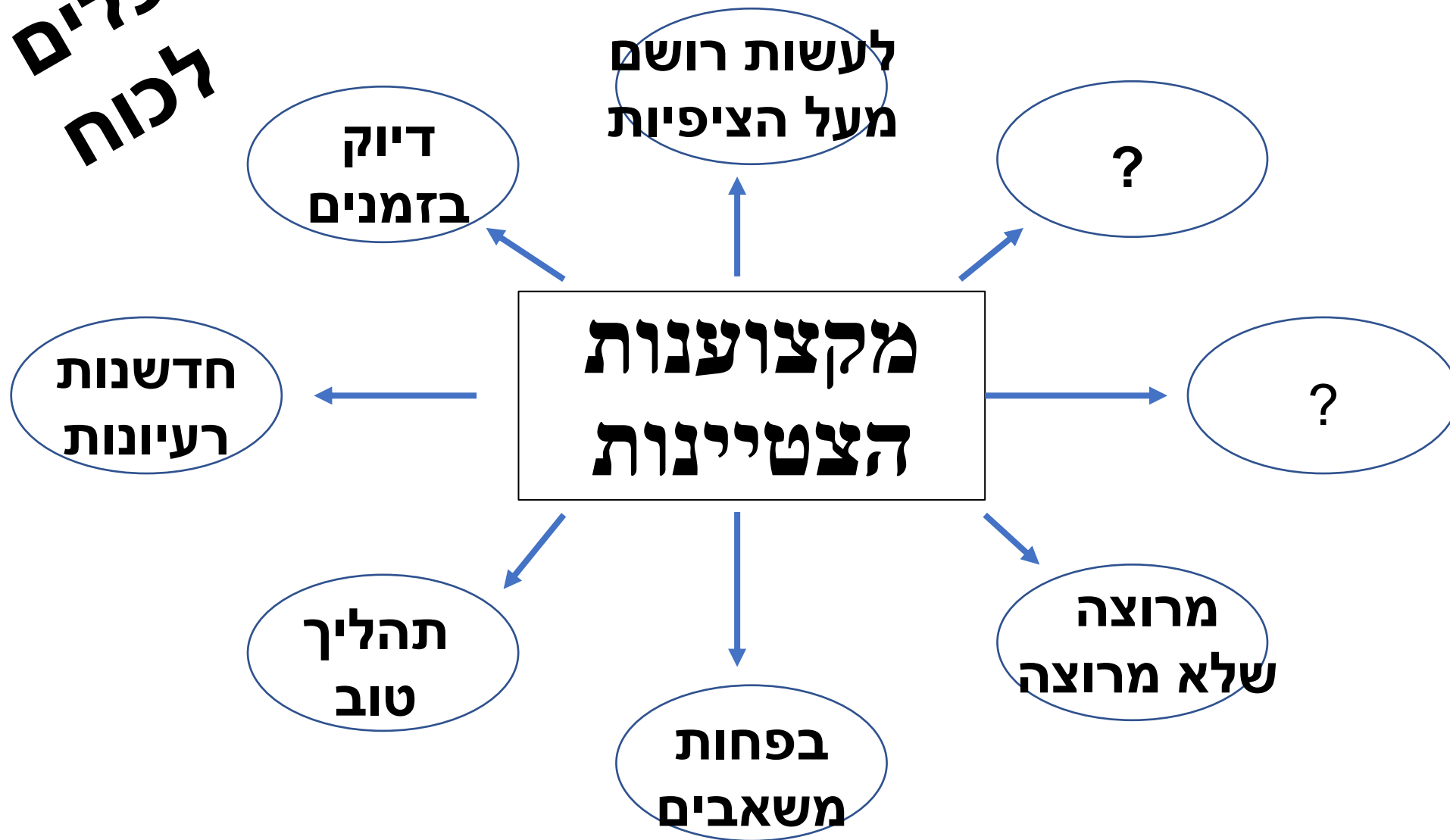
כמו להרים שקית מהרצפה ברחוב

למרות שלא בא לי. או לענות למישהו

למרות שלא בא לי.



כלים
לכוח



המחשבות שלך

•

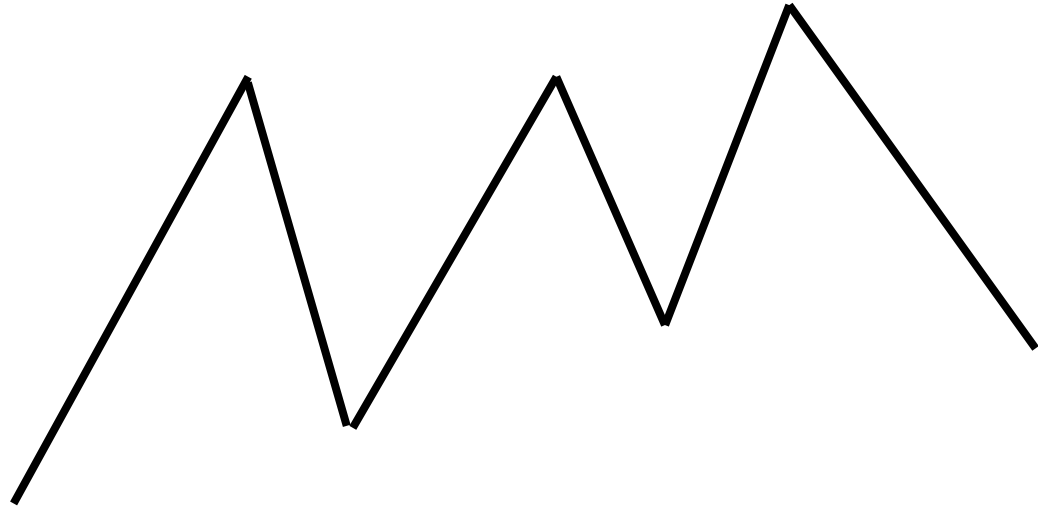
•

•

•

גור, תזונה וספורט

ספורט
תזונה



לנהל אנרגטיות

Energy Management

לראות את גרף האנרגיות שלי
לאורך היום עולות ויורדות
וכשיש לי נפילה
אז לנוח / או להרים אנרגיות
(מקלחת, ביגוד, אוכל, לצאת)

ספורט
תזונה

ספורט ותזונה

ספורט אירובי = כדור מצב רוח מס' 1 (פריקה. לפרוק)

תפריט עם פחות פחממות

וארוחות ביניים

של משהו בריא יותר

שומר לי על המצב רוח

ספורט עם חברים = Fun

וצחוקים

לצלם להוכיח לי שעשית



ספורט
תזונה



מעקב משקל

מעקב משקל זה לא כי אומרים לך
זה לא כי אני לא בסדר
ולא כי אני "שמן/נה"

זה אחריות. זה רציני. זה ניהול.
זה בגרות. זה לקחת פיקוד על משהו
שאם מזניחים אותו

אז לתקן, זה פי 100 יותר קשה.
לא צריך לברוח מזה. למרות
שזה לא הכי מגניב לפעמים.

ספורט
תזונה

הגוף שלך הוא הלקוח מס' 1 שלך



הוא הציון הכי חשוב שלך
הוא הבחינה הכי חשובה שלך
הוא הדבר הכי עדין בעולם
הוא חיית המחמד הכי חשובה ביקום
שלא יודעת לעצוק הצילו
כשמכריחים אותה לאכול משהו שלא נכון לה
לעשות – לגוף שלך – נעים. לא להכאיב לו

ספורט
תזונה

מודעות לאכילה רגשית

פשוט להתאמן על זיהוי
הרגעים שבהם אני זקוק לזה
או מאבד את זה

מתסכול / עייפות / עצבים / דיכוי
וטיפה לשלוט. טיפה לעצור.
לא את הכול, אבל חלק.
ובעיקר, לשפר את החיים. וזה יפחת



ביגוד
מחזק

למצוא ביגוד שמחזק



- אולי ביגוד צבעוני
- אולי נע שקושרים אותה טוב על הרגל ואוחזת
- אולי חולצה עם בד נעים
- אולי טריקו צווארון T
- אולי מכופתרת בצבעוניות פרחים / משהו מדליק

איזה פריטי לבוש?
נותנים לכם להרגיש חזק/ה ונוח

המחשבות שלך

•

•

•

•

עמידות בהישות

עמידות
בחישות

פיתוח עמידות Resilience

לראות שאני משפר/ת את היכולת שלי
לעמוד בדברים קשים
כמו עייפות 'לימודים או עבודה
ובכל זאת לא להרים ידיים
לא להישבר. דוגמאות?
בדרך ל-"נעים לי"
יש "לא נעים לי" :)



עמידות
בחישות

פיתוח נחישות. התמדה.

אחיזה Grip

לא לעזוב מה שחשוב לי
לא להפסיק
עם משהו שחשוב לי
לתפוס חזק (אגרוף)
משהו שחשוב לי
דוגמאות?



עמידות
בחישות

לראות

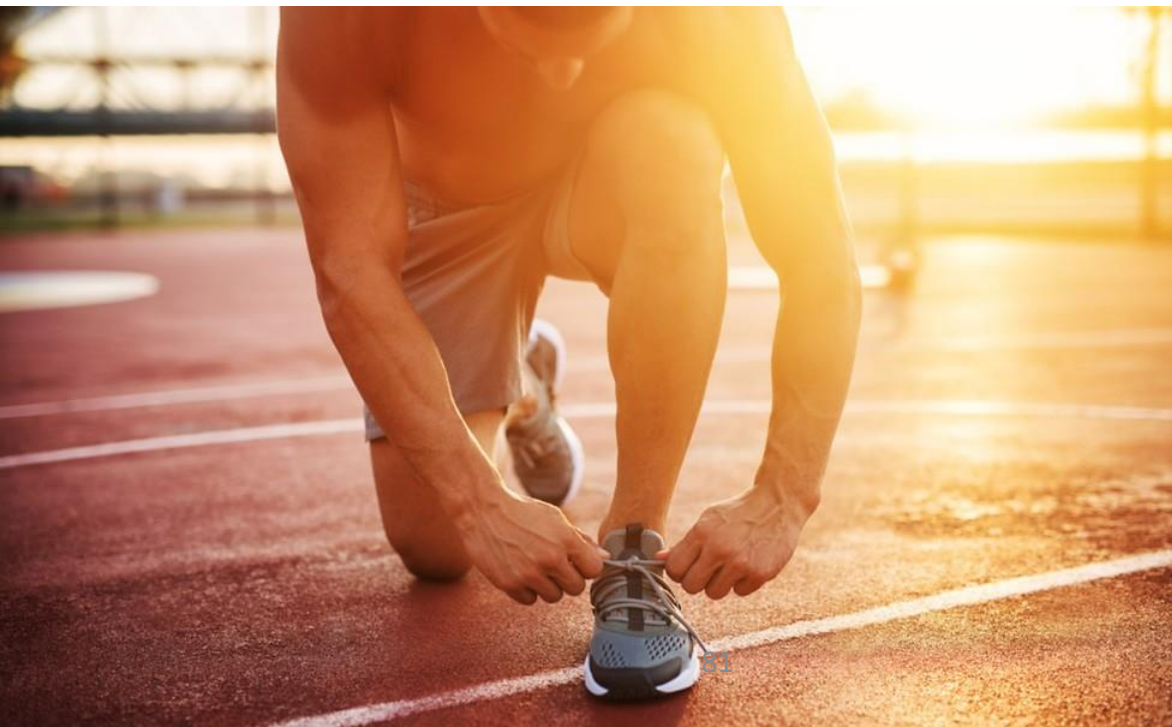
את 'נקודת השבירה'

זה ממש לראות לקלוט את הנקודה
שבא לי להפסיק לפרוש. זהו!
או כשלא בא לי לקום בבוקר
ואז להגיד לעצמי:
אתה לא נותן לה לנצח! לשבירה
ובכל זאת לעשות.



משמעת עצמית זה החבר/ה מס' 1 שלי

כמה שאני נצמד/ת יותר
להחלטות שלי
ועומד בהן בכוח בכוח
ככה זה הופך לטבע שני שלי
ולכוח "חיילות" עצום
להשיג כל מה שאני רוצה



לעשות, פשוט כי צריך

לפעמים יש משימות בחיים
שאין מה לחשוב עליהן יותר מדי
וצריך פשוט לעשות. בלי לחשוב.
להיכנס לראש של ביצוע, כמו "חייל", ולבצע.
איזה משימות יכול להיות שהן כאלה? שטיפת שיניים?
קניות בסופר? לבשל? כיור? לעבוד?
מה היה קורה אם לא הייתי עושה אותן?

עמידות
בחישות

להגיד לעצמי

פשוט להמשיך הלאה

עוד כמה צעדים

עוד כמה דקות

Just keep moving forward

מהר / לאט – לא משנה

עם כוח / בלי כוח – לא משנה

פשוט להמשיך קדימה

עמידות
בחישות



להתאושש מהר יותר

מנפילה, מפרידה, משינוי
התאושש זה סוג של שיפור מיומנות
כמו לשחק כדורסל, לרקוד, או לבשל.
אפשר להתאמן
על להתאושש מהר יותר
ולהרוויח מזה



שיפור רמת הסתגלות

זה להכיר את השלבים של הסתגלות למשהו חדש
כמו לכיתה חדשה, או לצבא, או לעבודה חדשה
או לגירויים במשפחה, או כשמישהו נפטר:
1. יש הלם גדול 2. יש הלם חלש יותר
ליותר זמן

3. טיפה נושמים ומחפשים
פתרון דרך אנשים סביבך ודברים שאתה עושה
4. לאט לאט ההתרגלות למצב החדש מגיעה.
זה לוקח שלושה עד חצי שנה בדרך כלל.

לא לאבד עשתונות בדרך. להביט בתהליך הזה מהצד ולעקוב אחריו.

לדעת להיות לבד עם עצמך

זה אימון. זה לא נלמד ביום אחד
לדעת להיות עם עצמך ללא תלות בחברים
או משפחה. לא לבד בדיוק, אלא עם עצמך.
זו סגולה. זה מייצר יכולת עמידות.
לחשוב על זה. להיכנס בכוונה למצבים כאלה.
כמו לישון מחוץ לבית יומיים.

עמידות
בחישות

להתכונן לחיים האמיתיים :) :

החיים זה סבבה לאללה

אבל גם סיפור מאוד מאתגר וקשה

פרידות, אכזבות

קשיים כספיים. עניינים בעבודה

עם בוסים, אתגרים עם ילדים

זוגיות של 20 שנה, ענייני בריאות.

עוברים הכול בסוף. זה אפשרי

אבל להזדקף ולהתכונן :) ביחד ננצח



עמידות
בחישות

עוד X דקות/שעות זה נגמר



בכל לחץ עצבים או בעסה
המשפט הזה מעודד
הידיעה
שעוד X שעות בכל מקרה
הסיוט הזה ייגמר :) (חחח

עמידות
בחישות

למה החלטתי את זה? להיצמד להחלטת המקור

כשקשה, לחשוב
על למה החלטתי את זה
מהתחלה.
מה ה Right thing to do
הדבר הנכון לעשות
שמוביל אותי



המחשבות שלך

•

•

•

•

אומץ

הגברת
אומץ

הגברת אומץ! מה זה אומץ?

זה להגיד "כן" להזמנה שאתה מתלבט עליה
להגיד "לא!" כשמטפסים עליך
ללכת ממקום שאתה סובל בו
לפתוח פרויקט שבא לך עליו



הגברת
אומץ



לראות את המבוכה ולנצח אותה

לדעת שמבוכה באה לכמה שניות
והולכת
אז למרות שהיא הולכת להגיע
להיות אני כמו שאני
ולאהוב את עצמי

תרגילי אומץ / מבוכה / צחוקים

להתקשר למנכ"ל של חברה גדולה
לבקש פגישה
ולראיין אותו על התפיסה הניהולית שלו

לפתוח עסק קטן של משהו

להציע לחבר/ה לצאת ביחד לסרט

תרגילי אומץ / מבוכה / צחוקים

עמידה מול קהל מיני הרצאה מול קהל

כל אחד בוחר נושא, ומדבר עליו חצי דקה עד דקה מול הכיתה
ככה כמה פעמים, עד שנרגיש בנוח, לדייק את המסר/אמירה. לספר את
הסיפור קצר, קולח, ומלהיב.

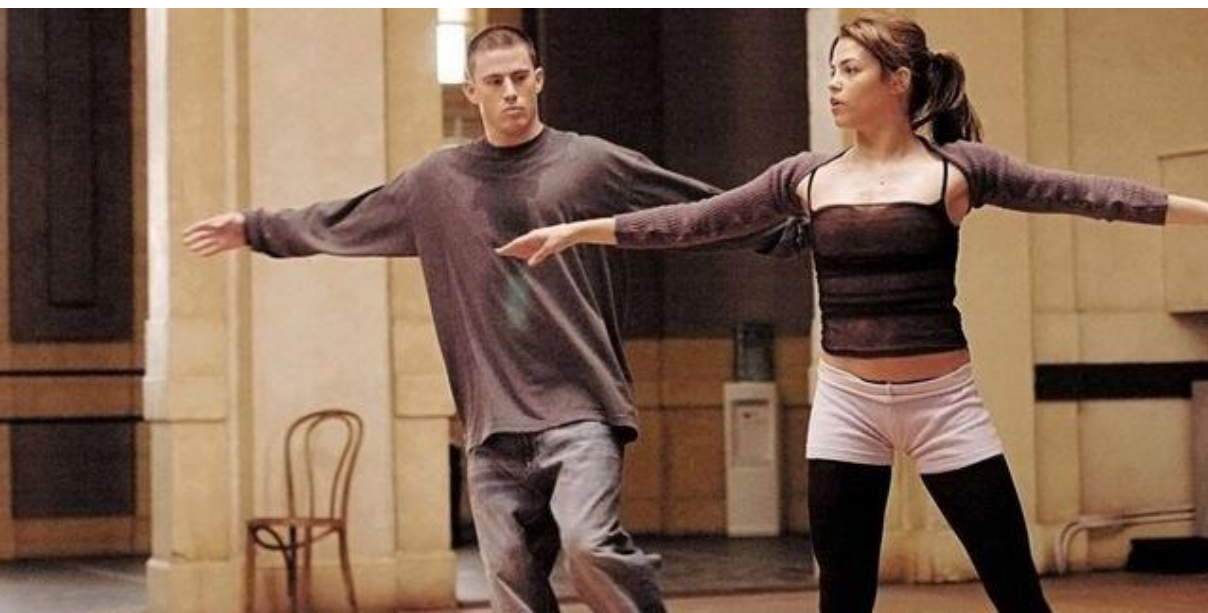
לשים לב ל: טון עולה יורד (מתנגן), ידיים מביעות, ותזוזה ימינה שמאלה
ולא לעמוד במקום

הגברת
אומץ

תרגילי אומץ / מבוכה / צחוקים

ריקוד, תנועה

- הנהון עם הראש + דפיקה עם הרגל
- נשימה 3 IN ו 3 OUT
- עפעוף עיניים בתנועה
- עמידת מוצא. פיסוק
- שימוש במוטת ידיים / מרחב ידיים
- סקוויטים. כיפוף ברכיים ביחד
- העברת משקלים
- קפיצה



המחשבות שלך

-
-
-
-

זהירות וסכונים

אלכוהול וסיגריות

זה לא סוף העולם לנסות. להתנסות. זה בסדר.
אבל, ויש אבל. לשים לב. לנשום. להיזהר.
זה מתחיל בקטע של גרוב, ויכול להיגמר רע.

מסיגריות, להיגמל, סופר קשה. ומתחילים, לא מסיימים. אז פשוט
לחשוב אם בא לכם עוד 60 שנה עם ריאות שחורות וסיכון סרטן.
עם אלכוהול, זה יכול להיגמר פי 100 יותר רע. ולא צריך סטלה
כדי לקרוע את החיים. אפשר סטלה טבעית. מריח/טבע/ריקוד.

סמים, וויד ועוד

הטענה, ש"כולם עושים" אינה נכונה.
הסברה, שזה לא מזיק ולא עושה למוח כלום – טעות היא.
סמים (וויד והשאר) עושים את המוח פירה בגיל ההתבגרות. עיסה.
הריכוז יורד. בגרויות קשה לסיים ככה. יש עצבים כשהשפעה שלהם
עוברת. ולא צריך סטלה של סמים כדי להיות ב HIGH מהחיים. אפשר
ללמוד לייצר HIGH בלי זה.

אתה מוכר לעצמך שלא תתמכר, ו 80% מתמכרים ועוברים לסמים
מסוכנים יותר. מסקנה? לא להתחיל עם זה אפילו. לא צריך את זה.

המחשבות שלך

•

•

•

•

צחוקים קלילות

צחוקים
קלילות

תרגילי צחוקים

- בייגלה בעיניים, שטוחים בעיניים, עטים באוזניים
- גורילה
- לשיר עם יד מיקרופון
- לדבר בשיפ Sheep כבשה (לשון דבוקה לחייר)
- לדבר באנגלית תילאנדית (חצי עברית)
- תנועות: אני גאון (מצח), יציאה טובה (אצבעות),
נישוק כתפיים, קטר



תרגילי קלילות

- להיות שיעור שלם יחפים
- ללכת יחפים בהספקה
- ללכת עם כפכפים
- לרקוד בכיתה בהפסקה
- למחוא כפיים למישהו על יציאה טובה

המחשבות שלך

- ---
- ---
- ---
- ---

תקשורת וחברים



להבין בני אדם

לדעת שאנשים

תמיד קצת עייפים מהחיים

וקצת מבולבלים

ופשוט רוצים לחיות נורמלי.

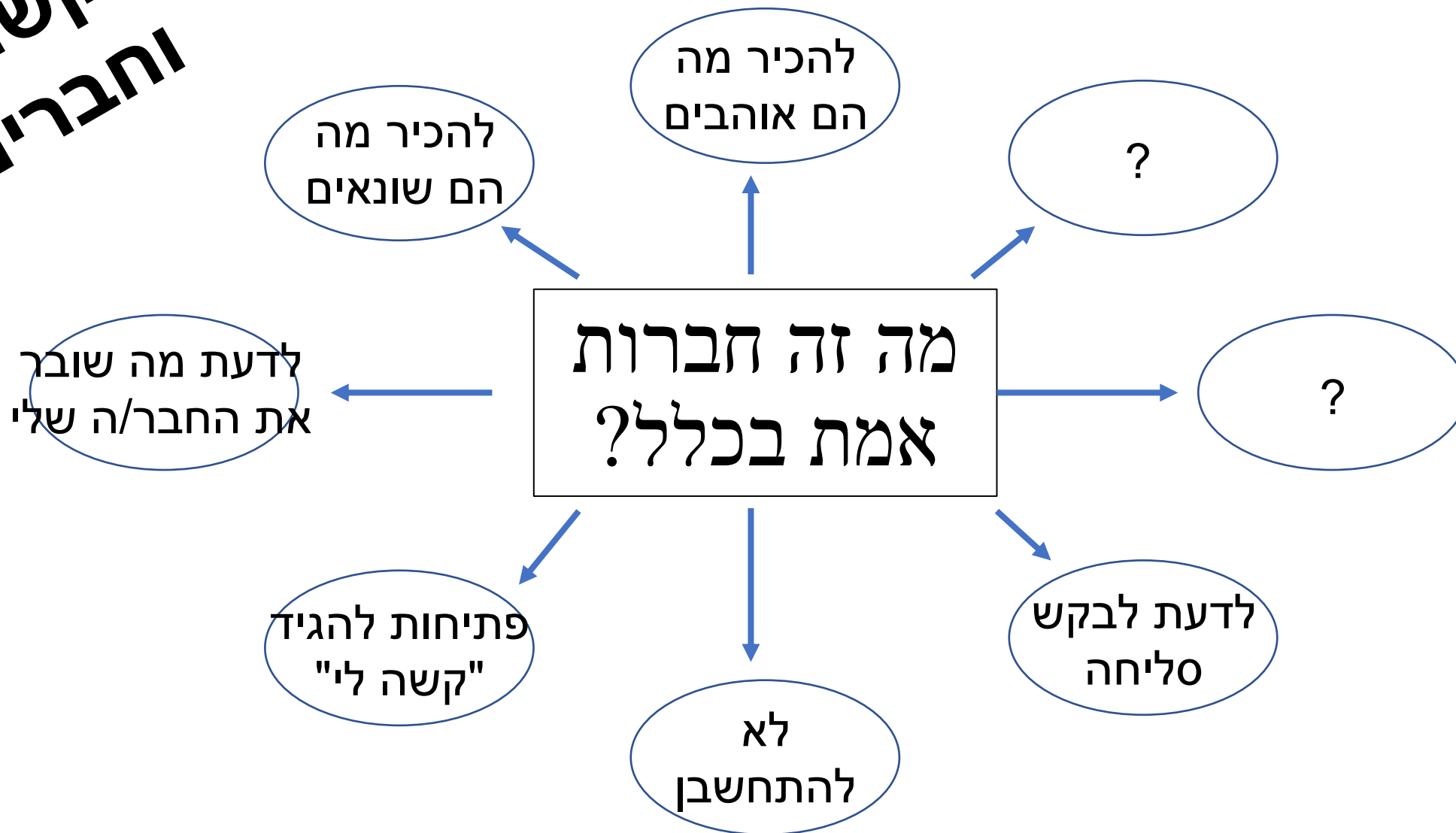
והדבר האחרון שהם צריכים

זה עוד מלחמה. או התשה. או קרב.

אנשים מחפשים שקט ללב. מנוחה.

ונשימה.

תקשורת וחברים



תקשורת
וחברים

לשתף ולספר מיוזמתך

לספר איך היה השבוע, דברים שעברת
לשתף דברים שאתה מקדם ועובד/ת עליהם

קשיים בדרך

(זה לא להתלונן כשמספרים)

סתם לשתוק ביחד גם

עד שעולה משהו. מעצמו. זה נעים



תקשורת וחברים



לבנות חברים, זה עבודה. צריך לתת לזה זמן וצומי

פיתוח קשרים, זה משימה בלתי פוסקת.
עד שיש שקט, וחברויות מתבססות - זה שנים.
וגם אז יש שינויים.

בוא/י נשים לב שכבר עכשיו, בלי ששמת לב
יש לך כבר חברים!
שאפשר לחזק קשר איתם.

תקשורת
וחברים



עדינות

זו לא מילה של חלשים
זו מילה של חזקים ואמיצים

עדינות זה היכולת לא להיות גם
ולא להתנהג באגרסיביות,
אלא דווקא בעדינות
מתי זה כדאי ליישם את זה?
בוויכוח אולי?



פיתוח חמלה

Compassion

חמלה זה לקבל אדם כמו שהוא
 חמלה זה לא לכעוס על אדם
 כי יודעים שעבר עליו המון
 חמלה זה לנשום
 כשבא לך לעוף על מישהו
 זה להיות בן אדם. אנושי.
 ולסלוח למרות שבא לך להחזיר
 ולהיות גאה בעצמך על זה

תקשורת
וחברים

להגיב בוואטס אפ + להגיב בהתלהבות

לא להגיב לוואטס אפ - זה מייבש
ולהגיב, בהתלהבות. לא בצנוניות/יובש.

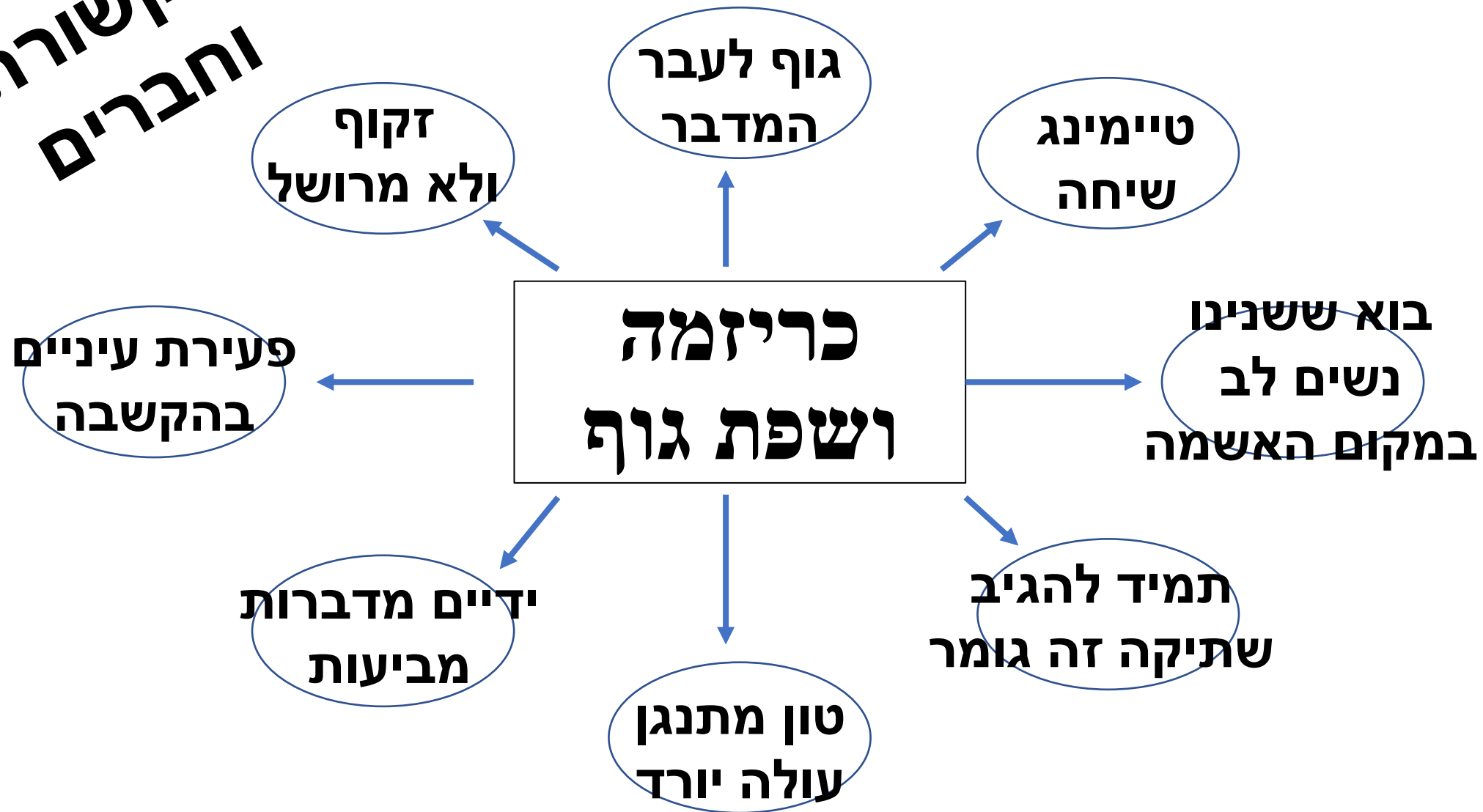
להגיד: יאאא, מגניבבב

יוו, איזה יופי, מהמםמםמם

להגיד: מגניב, זה עוד שלב בדרך! מקסים
העיקר להגיב + להגיב חזק.



תקשורת
וחברים



תקשורת
וחברים

לא לריב בוואטס אפ

להימנע מזה. להיזהר מזה
לא מבינים אותך ואת הכוונה והטון
לדבר בעל פה. ולא בעצבים.
לחכות.
להגיד: אני אחזור אליך בטלפון
עוד כמה שעות, ונלבן את זה.



תקשורת
וחברים

דווקא לא להגיב בריב!

זו חכמה ועוצמה.

אנשים חזקים באמת לא מגיבים
באימפולסיביות

דווקא להגיב מיד כמו נחש שנשכו אותו
זה להיות חלש
רגע. לנשום. לחשוב. להתייעץ
ורק אז להגיב



לקלוט מתי אני אגו

לנסות לקלוט מתי האגו שלי מעיר לי את החיה
מתי האגו שלי מדליק אותי לענות, להגיב, להילחם

מה זה אגו בעצם?

- פגיעה בכבוד שלי לכאורה
- חישוק/סינדול שלי
- כשלא מתחשבים בי מספיק/עוקפים אותי
- בואו נדבר על זה קצת

קונפליקטים זה חלק מהחיים

אין דרך להימנע מזה טוטאלית, ואין היגיון לברוח מזה. זה יגיע. לא להיבהל מזה ולהימנע מזה, על ידי וויתור תמידי.

יותר הגיוני ללמוד לעשות את זה נכון!

לפתח מיומנות של ניהול קונפליקטים

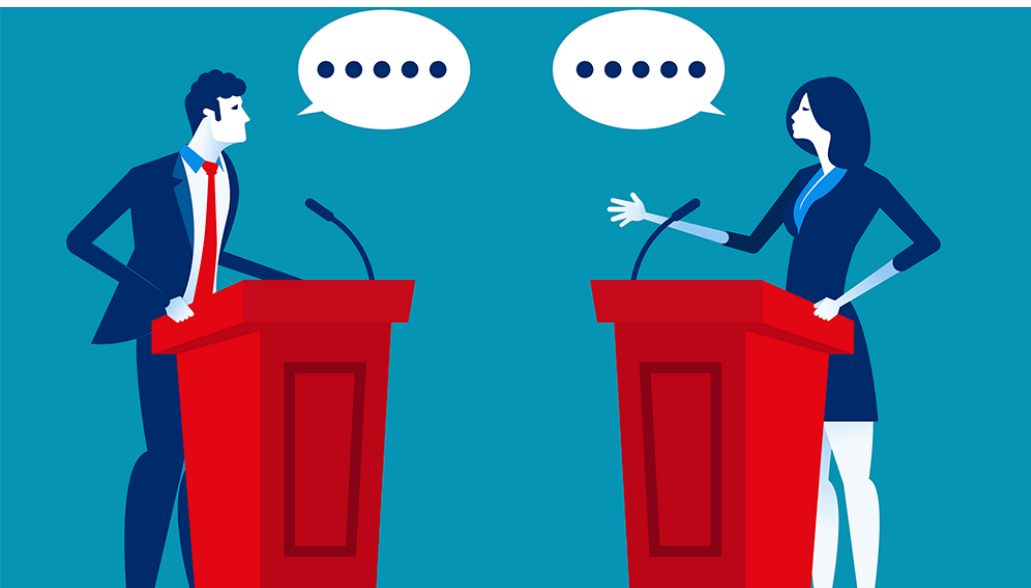
וללמוד להרגיש יותר נוח בתוך זה.

לנשום. לחכות. חצי יום. יום. יומיים.

לתת לתגובות פתרונות את הזמן שנדרש.

לפעמים חודשים.

להשתמש בגישור של מישור ניטראלי.



תקשורת
וחברים

טוהר המילה

כשאני מקלל, מנבל ת'פה, גם
זה אולי מגניב בשניות הראשונות,
אבל מלכלך לי את האצילות
את המנהיגות

ומכניס אותי לראש גם, וחסר שליטה.
עבודה על דיבור נקי
מביאה לי שליטה עצמית
והצלחה.



תקשורת
וחברים

בכל "תאונה" (של תקשורת) יש שניים

ברור שגם לצד השני יש אחריות.

אבל בטוח ב 100%

שאם הייתי נעצר לפני

שזה התפוצץ

ובוחר להתפשר/להוביל את זה

למקום אחר

אז זה היה נגמר אחרת



תקשורת
וחברים

בקשה לשינוי/שיפור התנהגות מחבר/ה



בלי האשמה.

בלי להגיד: אתה ככה וככה
אתה תמיד ... או נמאס לי מ ...

כן להגיד:

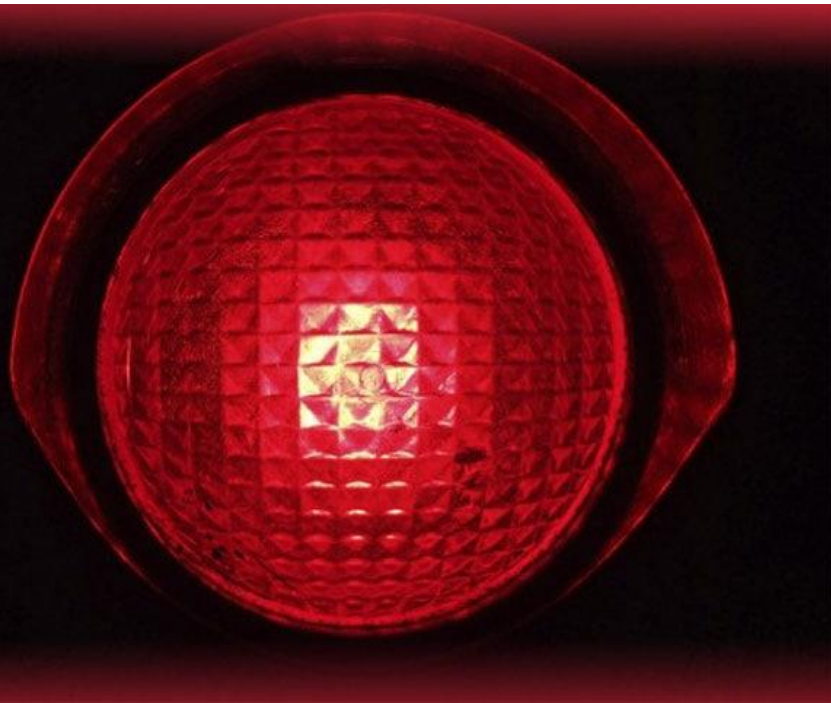
אני מבקש/ת

ששנינו נשים לב ל ... בזמן הקרוב.

זה הכל. בקשה, להגברת תשומת לב. זה עובד

תקשורת
וחברים

כשיש 'אור אדום'
מאדם כלשהו
אז לא להדחיק את זה
להקשיב לסמני האזהרה
שיש לי באינטואיציה
מאנשים, שלא נכונים לי.
זה לא סתם, ואם נתעלם מזה,
אז נחטוף מזה בהמשך



תקשורת
וחברים

לדעת להגיד "לא"

מותר לך להגיד "לא"
זה לא מתאים לי

חשוב להתאמן בלהגיד "לא"
על דברים שלא נכונים לך.

תחשוב/י עכשיו, על מה בא לך
להגיד לא? בתקופה הקרובה



האם אני נחמד מדי?

יש אנשים נחמדים מדי. ממש ככה.
הם תמיד למען כולם. למען הכלל. נותנים. עושים. מתפשרים.
הם מבקשים ... דורשים ... וכשלא עושים את מה שביקשו
הם מתקפלים או מגיבים ב Over נחמדות.
זה מעולה להיות נחמד. הכי מעולה בעולם.
אבל אולי צריך לאזן את זה במקרה כזה? ולהיות אסרטיבי.

המחשבות שלך

•

•

•

•

גיבוש כיתה

גיבוש
כיתה

גיבוש כיתה
= יעז מס' 1 שלנו

נדבר על זה 100 פעם

נשקיע בזה שיחות ומפגשים

נשים דברים "על השולחן" בלי לכבס מילים

ניתן לעצמנו כל שבוע ציון על זה

נבדוק כולנו שאנו משתפרים

גיבוש
כיתה

מוגנות

האם נעים לבוא לכיתה? אם לא – לשפר
לדבר מיליון פעם, על זה שמגיע לנו שקט
אחד מהשני
מגיע לנו לקבל עידוד ותמיכה
ולא הכנסות והקנטות או מגעילות אחד לשני
לשמור על חברויות. ולא זורקים חבר 1 בשביל שני

גיבוש
כיתה

לא להתיש אחד את השני

גם ככה אין כוח

אז מה? מה יהיה עם נהרוג את הכוח אחד של השני?
עוד יותר נהיה קרועים? מה ההיגיון?
בכיתה שלנו לא מתישים אחד את השני
מעודדים. מרימים. מחזקים.

גיבוש
כיתה

אחריות של כולם על אקלים הכיתה

לא פייר ש / ירים והשאר יורידו

לא פייר שאחד יזום, והשאר יהיו רדומים

צוות = כולם למען כולם

לא נוטשים אחד שעושה יותר בשביל השאר
כל אחד לוקח/ת פיקוד, ויוזם הרמות וגיבוש

גיבוש
כיתה

גאווה היחידה של הכיתה הייחוד שלנו ככיתה

נחפש 3 דברים שמיוחדים בנו:

כמו לב, רגישות, נחושים, אמיצים, דעתניים, שובבים, משהו
ואת זה נזכיר תמיד. בכל יום.

ש-ח1, או ט3

היא כיתה של אמיצים וחזקים. או פורצי דרך וחדשניים. לדוגמא

אז איזו כיתה אנחנו רוצים להיות?

איזה ייחוד אנו רוצים שייכתב, על דגל הכיתה שלנו?

גיבוש
כיתה

פעילויות

אחר צהרים ומפגשים

"בכוח" ליזום כל יום מפגשים בבתים/אחר צהריים.

להגיד פי 10 יותר "כן" להזמנות

מגלים אחרי זה, שזה סבבה

לצאת ביחד לדרינקים של שוקו/שייקים

ללכת לעשות ספורט ביחד בקבוצה

ללכת להופעות ביחד/לנגן/חוגים/תנועת נוער

לחבר את ההורים. ששהורים ימצאו ככה גם חברים

המחשבות שלך

•

•

•

•

יצירת יום

משמעותי

חיי משמעות

חיי
משמעות

מה זה משמעות בכלל?

"היה שווה היום הזה"

היה בו משהו מגניב. משהו שאני מחשיב אותו.

הייתה במה שעשיתי הרגשה טובה שנשארת עד עכשיו.

מה ההגדרה המילונית של משמעות?

תנו דוגמאות של דברים שמרגישים לכם משמעותיים.

אירועים, מעשים, חוויות

חיי
משמעות

איך מגבירים תחושת משמעות?

אולי מלהרים שקית של במבה מהרצפה ולשים בפח.

אולי מלעודד חבר. להקשיב לו. לתמוך בו.

אולי מלעשות משהו טוב להורים שלך. לאחים שלך.

אולי מלעשות משהו טוב לזקנים? לילדים עם צרכים מיוחדים?

אולי מלהאכיל חתולים? אולי מלהגיד Stop כשמישהו מעליב

מישהו? אולי מללכת לחדר כושר למרות שאל בא לך?

חיי
משמעות

איך מגבירים תחושת משמעות?

אולי מלעשות שינוי ביחסים שבין מורים ותלמידים?
אולי מלעשות שינוי בדרך הלימוד של חומר?
אולי מלהציע שירות חדש לעיר – בשביל התושבים

המחשבות שלך

•

•

•

•

המחשבות שלך

•

•

•

•

לעודד
להרים

לעודד

=

להתעודד

לעודד
להרים

לשפר נחמדות מה זה נחמדות בכלל?

לחייך. פנים נעימות

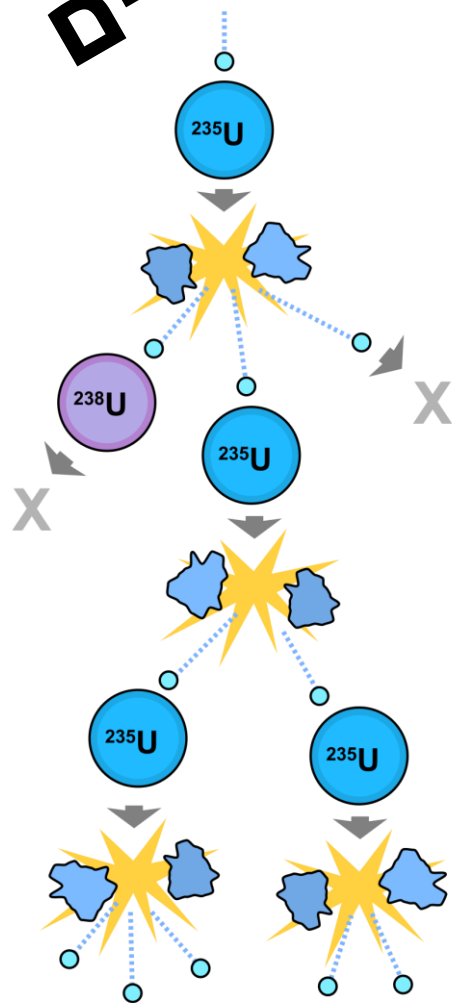
להיות עם אנשים כשהם קמים בבוקר, 10 דקות
לבדוק שלא גומרים אוכל שאמור להספיק לכולם
לדבר בעדינות. לא בקול רם. ואולי קצת לאט

לעודד
להרים

מה זה להיות מוריד? Downer

מה ההשפעה של שליליות על שאר האנשים
במשפחה? או בעבודה שלך?
נניח שמישהו מציע משהו, ואחד אומר ישר לא
ולא מביא חלופה. זה מוריד. זה מבעס מאוד.
וזה לא עובר כל כך מהר.

לעודד
להרים



1

2

3

בעסה - מדבקה

סבבה - מדבקה

פרצוף בעסה - מדבקה ת'שני בבעסה

פרצוף שמח/חייכן = מכנים אנרגיות טובות

וגם מדבקה (לטובה)

יש לנו אחריות על הפרצוף שלנו.

פרצוף כיף נעים = אנשים רוצים להיות לידנו.

פרצוף מבועס רוטן = מרחיק מאיתנו אנשים.

לעודד
להרים

נאחיוסמטר

לוח מעקב על הרמות/הורדות חחח

רביעי	שלישי	שני	ראשון	
			+ -	ערן
			+ +	רותי
			+ + +	עופרי
			+ +	לירי
			+ - +	עידו
			+ +	עמית
			עופרי	מנצח/ת?

לעודד
להרים

מה התועלת מלהרים לאנשים? המעודד - מתעודד

מה מרגישים כשמעודדים מישהו?
מה מרגישים כשעושים למישהו טוב?
איזה כיף לקבל פידבק ממישהו שעשית לו טוב?
האם זה ממלא את ההרגשה הטובה לעזור למישהו?

לעודד
להרים

סוגי עידוד

ופרגון

אופי – להגיד למישהו משהו על האופי שלו

יופי - לתת לו מחמאה על יופי שלו

רוגע - להרגיע אדם

קדימה! לדחוף אדם קדימה למשהו שחשוב לו/ה

לעודד
להרים

עודדת אנשים 3 פעמים ביום?

להתעניין ב-מה שלומם

לדחוף אותם לעשות דברים שחשובים להם
לדחוף אותם לעשות דברים שעושים להם טוב
לדחוף אותם לעצור דברים שעושים להם רע

לעודד
להרים

לטלטל קצת אחד את השני

זה לא אומר אלימות חס ושלום
זה אומר לטלטל מילולית, אחד את השני
שלא לוותר לעצמנו.
להשתמש במילים חזקות. לא מכובסות.
ולהגיד את האמת: שאנו בד"כ
פשוט מוותרים לעצמנו. בספורט. בתזונה.
בלימוד למבחנים. וכל השאר

לעודד
להרים

מה מיוחד באח שלך אמא/אבא שלך/דוד שלך?

במילה/משפט 1

מה מיוחד באנשים שקרובים אליך?
לדעת לאבחן מה מיוחד בהם, זה כלי ללמוד לעודד אנשים
לפרגן להם.

לעודד
להרים



די להכנים אחד לשני

די הערות מעליבות
סרקסטיות/הקנטות
עלבון = התרסקות
יש הומור אחר (חיובי)

המחשבות שלך

-
-
-
-

מודעות רפלקציה

מודעות
רפלקציה

מה זה אימון התנהגותי?

זה אומר שכל אחד יכול
להתאמן על כל תכונה. לשפר תכונות:
להוריד פחד קצת. להוריד לחץ.
להגביר בטחון עצמי. לצאת מדיכוי.
אפשר לשפר התנהגות, על ידי אימון יומי
"חדר כושר".
אפשר לקרוא לזה
"לעשות עבודה" על עצמך



מודעות רפלקציה



מה זה כלי התנהגות?

כלי של התנהגות זה או מחשבה ספיציפית
או משימה ספיציפית שאם תעשה אותם
זה תורם לך לפתרון של בעיה כלשהיא.
זה כמו שיש לך מדף של כלי מטבח
(כף, מזלג, כפית)

על מדף שאתה שולח אליו יד ושולף משם
כלי 1 כלי 2 או כלי 3
על פי מה שאתה זקוק לו בבישול.

מודעות
רפלקציה

מה זה שליפת כלי ממדף?

זה לחדד את ההבנה שלך
באילו כלים יש לך
והתאמה של כל כלי לבעיה

ידיעה
של מה שולפים בכל מצב
מקרים – כלים / תגובות



מודעות
רפלקציה

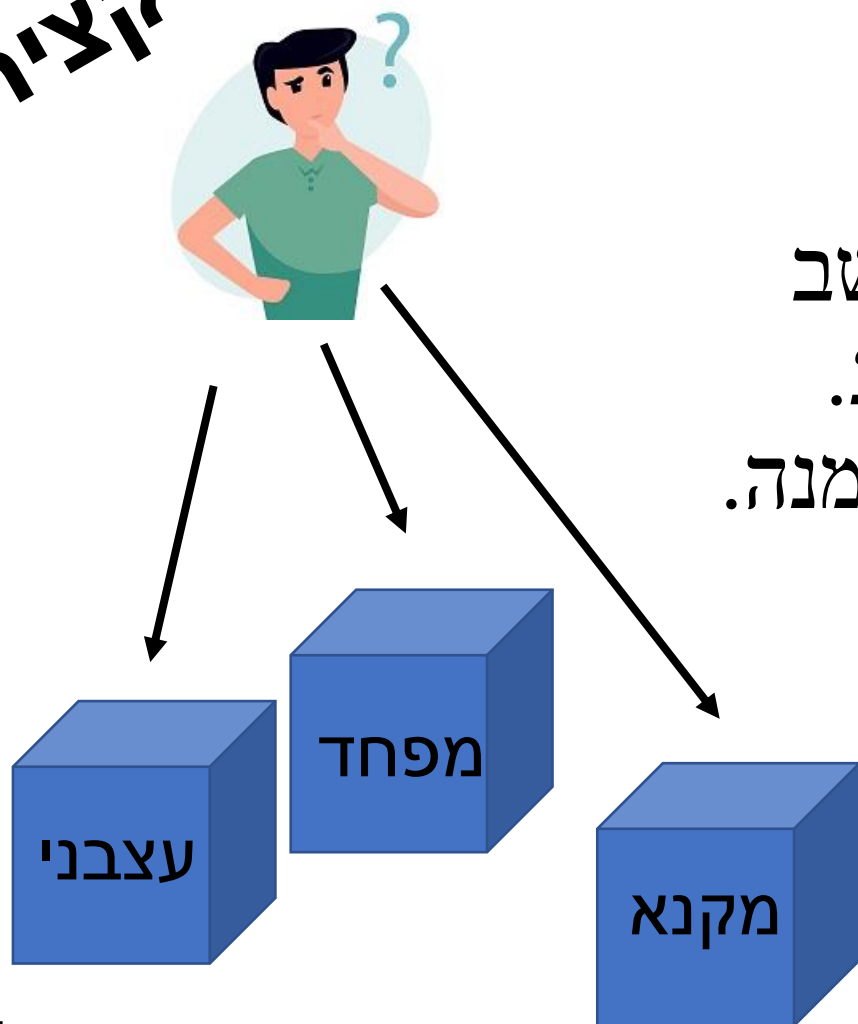
הגברת קליטה עצמית (רפלקציה)



זה לחשוב על:

1. איזו מחשבה? עוברת לי בראש
2. איזו הרגשה? אני מרגיש
3. איזו תגובה? איך אני מגיב מה התהליך של משהו

מודעות
רפלקציה



אני, היועץ של עצמי

לדמיין שאתה מביט בעצמך מהצד
קולט מה הבעיה, מה אתה מרגיש וחושב
ונותן לעצמך רעיונות מה כדאי לעשות.
אתה מופרד מההרגשה שלך. מנותק ממנה.
עכשיו, כשאתה לא מעורב,
אתה יכול לקבל החלטה טוב יותר.
אם היית היועץ הניטרלי של עצמך
מה היית מייעץ לעצמך?

מודעות
רפלקציה

מה זה הפעלה, לחיצת ON של מודעות וקליטה

איך אני מגביר מודעות של עצמי לאורך היום?
אני ממש אומר לעצמי בראש:
תקלוט יותר. תהיה ממוקד יותר!
תקלוט איך אתה יושב, ואת הידיים שלך.
תקלוט את שפת גוף שלך
והאם אתה אנרגטי מדי ומציף אחרים.
תגביר קליטה של המצב שלך.



מודעות
רפלקציה

איך בונים שיטה למשהו? מודל. איך ממדלים משהו?

שיטה, זה איך אתה עושה משהו בשלבים.
מה ה 1,2,3 שלבים שלך. כשיש שיטה - הכול עובד יותר טוב.

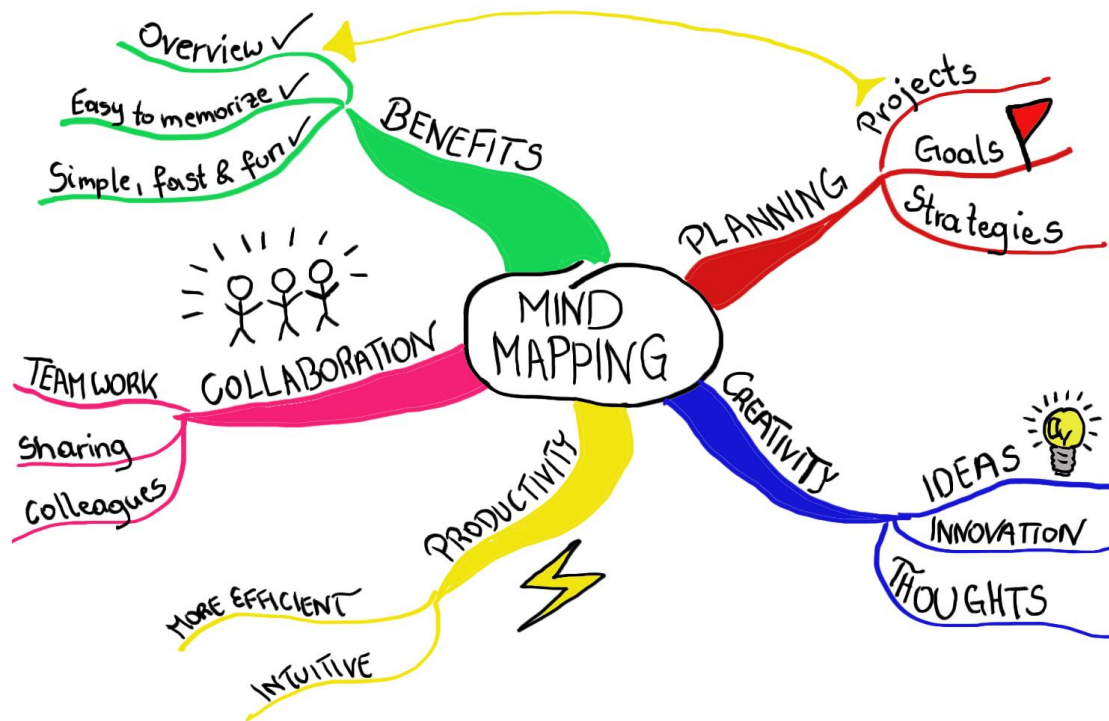
- בוא ניקח משהו שאת/ה עושים וננסה לבנות מזה רגע שלבים/שיטה:
- מה השיטה לעשות ביצת עין בלי שתישבר?
 - מה השלבים של לשטוף שיניים?
 - מה השלבים של לחיבוק?
 - מה השלבים של הורדת לחץ כשאתה לחוץ?

מודעות רפלקציה

מה זה לפרק, למפות?

זה לפרק נושא לחלקים שלו
ולעשות מפה, או תרשים
שמפרק את הנושא לחלקים.

או לבנות תהליך
של איך הדבר הזה מתרחש



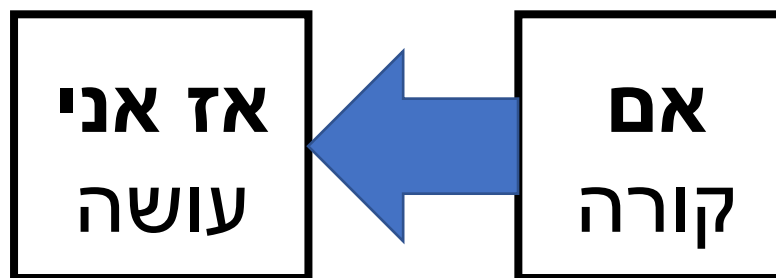
מודעות
רפלקציה

מקרים – תגובות בניית נוהל של התנהגות

זה אומר שאתה בונה לך
נוהל, החלטה:

שבמקרים שקורה א'
אז אתה עושה X

ובמקרים שקורה ב'
אז אתה עושה Y



מה זה

בחירה – תוצאה

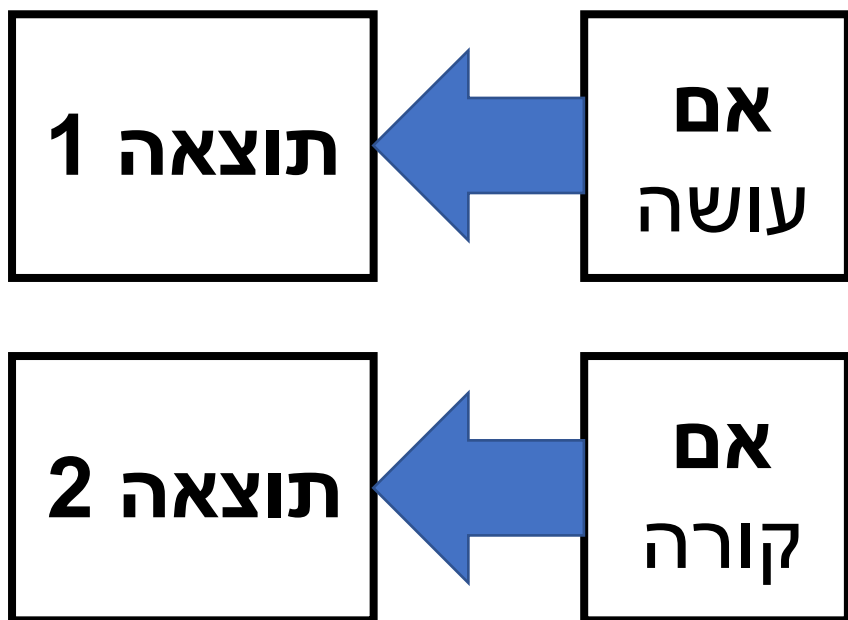
זו ההבנה

**שלכל בחירה שלי או עשייה שלי
יש תוצאה שונה.**

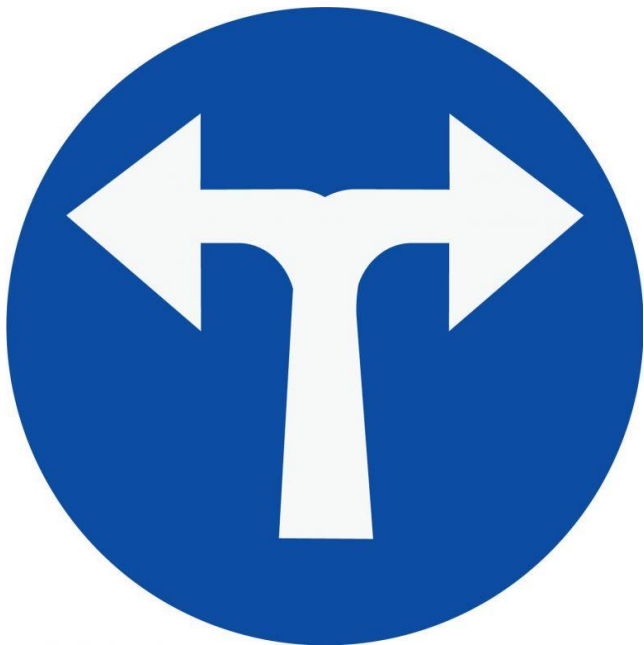
זו חשיבה על המחיר

**על התוצאות האפשריות
של התגובות שלי והבחירות שלי**

**מודעות
רפלקציה**



מודעות
רפלקציה



צומת T

זו צומת הבחירה שלי
זה הגברת מודעות לרגע, לנקודה
שיש לי בה אופציה לבחור ימינה
או שמאלה. לעשות א' או ב'

מודעות
רפלקציה



סימולטור חיים לעשות תסריטים

זה לחשוב קדימה על החיים שלי
על מה יקרה אם אבחר בדרך אחת
או בדרך שניה.

זה לא אומר שזה יקרה ב 100%
אבל יש תרחישים לא פשוטים
שצריך לקחת אותם בחשבון

מודעות
רפלקציה



לבחור נכון

מה חשוב לי יותר

זו שאלה מצוינת
כשאני מתלבט ומתכנן
לדוגמא:
הרבה פיצה? או בטן שטוחה?
ריגושים? / יציבות
אדם יפה כבן זוג? או אדם חבר

מודעות
רפלקציה



המחיר? תג מחיר

תמיד לחשוב גם על המחיר
שאולי אשלם על טעות גדולה

המחיר על חוב כספי
המחיר על בגידה באמון
המחיר על SMS בכביש

מודעות
רפלקציה

זהירות = שקט בלב

אז לחשוב,

מתי כדאי להיזהר?

באיזו סיטואציה

מתי מסוכן לי?

עם מי?

לזה קוראים הפעלת זהירות



מודעות
רפלקציה

איזה ניסוי התנהגותי Experiment עשית היום?

הזמנת מישהו לפגישה/קפה?

דיברת מול קהל?

שלחת למישהו מייל/וואטס אפ לא פשוט?

התחלת ללמוד משהו?

אכלת משהו בריא יותר?



מחקר התלהבות ©

מודעות
רפלקציה

לנסות תמיד

כל דבר

5 פעמים לפחות

רק אחרי 3 פעמים ומעלה

מקבלים ניסיון

לעשות תוכנית (תכנון) תמיד תוכנית זה כלי מס' 1 לפתרון

1. מה אני רוצה לשפר ולהשיג?

2. מה השלבים כדי להשיג את זה?

3. כמה זה יעלה לי?

4. כמה זמן זה ייקח לי?



המחשבות שלך

•

•

•

•

ביהול

רוגע

ניהול
רוגע

בניית רוגע בסיסי תמידי מכינה אותך לכל מצב

כשאני נושם באופן קבוע
כשאני עושה דברים מדויק יותר באופן קבוע
אז אני מוכן להפתעה/תקלה
כשתגיע.

אם לא מתאמנים על רוגע כשיש שקט
אז מאבדים את זה לגמרי, כשיש בלגן.



ניהול רוגע

נשימת פפפפ ותססס

עושים חריץ מהפה
ומוציאים אוויר לאט מתמשך
זה מרגיע
למתקדמים – לחייד בקטנה בסוף



ניהול רוגע

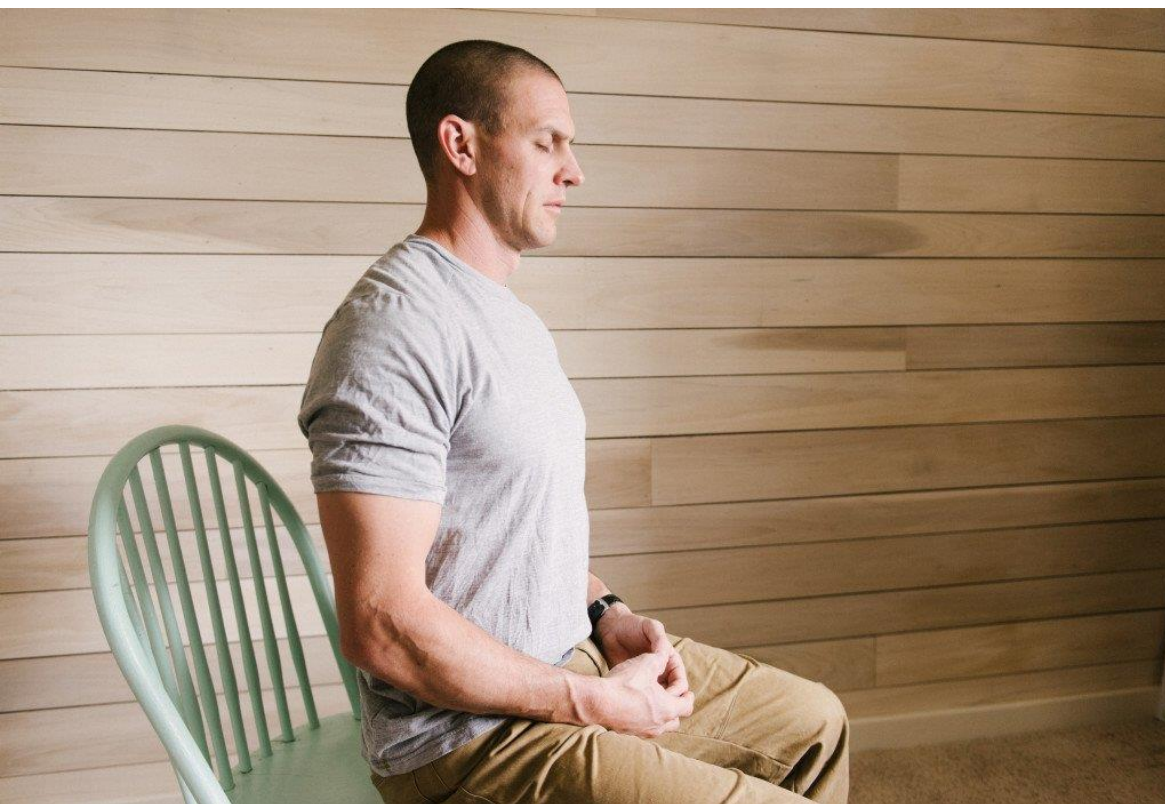
הגברת תשומת לב

והאטה

לעשות כל פעולה לאט יותר
לעשות כל תנועה לאט יותר
לדבר לאט יותר
במשפטים קצרים יותר
ופאוזות/הפסקות בין משפטים



ניהול רוגע



מדיטציה

פשוטה

לשבת על כיסא זקוף 2 דקות
עם טיימר מהטלפון
בעיניים עצומות, ולנשום
לא משנה מה עובר בראש
לתת למחשבות לבוא וללכת

ניהול
רוגע



פינה קטנה שלי בבית

כשיש לך פינת עבודה קטנה
כשיש לך פינת קריאה קטנה
כשיש לך 80 ס"מ
שהם מקום שלך "לברוח"
ולהיות עם עצמך
אז אוויר קטן נכנס לנשמה

המחשבות שלך

•

•

•

•

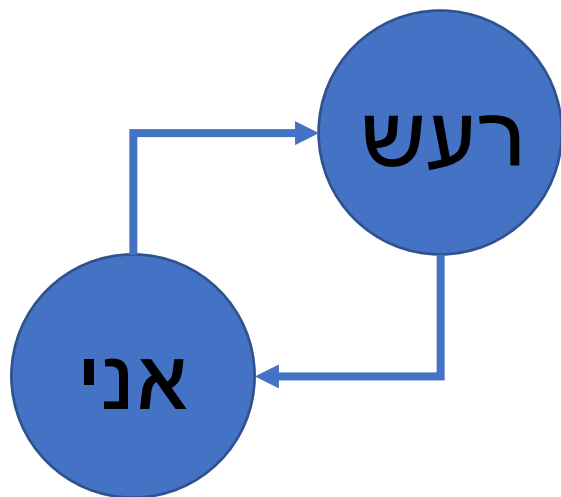
הגברת ריכוז מיקוד

ריכוז
מיקוד



להימרח
על שולחן / כיסא
זה הכי סיעודי / תשוש שיש
לא לשבת לויתן (מרוח)
לשבת ברבור / פומה!
שזה זקוף/ה

ריכוז
מיקוד



חזרה למיקוד

אחרי איבוד מיקוד

לקלוט/"לראות" את הרעשים המעצבנים מסביב
את ההפרעות

ולהגיד לעצמי בראש: אני "רואה" את הרעש
ומתמקד במשפט שמולי.

שומע את הרעש, מזדקף + נושם, ומחליט להתרכז
במילים, באותיות, באצבע שמלווה
את המילים במשפט.

ריכוז
מיקוד

כפתור וויסות Volume



אני קולט מתי אני יותר מדי אנרגטי
ומציף אנשים. מלחיץ אותם.
ונותן לעצמי פקודה להחליש את עצמי
להוריד קצב דיבור וקצב תנועה.

או שאני קולט שאני רדום מדי
ושכדאי לי להעיר את עצמי
ולהגביר קצב דיבור ותנועה.

ריכוז
מיקוד



תרגיל הבורג

- יד ימין למעלה (ימין למעלה)
 - לסגור לאגרוף (לסגור)
 - סיבוב ולמטה (סיבוב)
- זה כמו בורג כזה

הרעיון? לאסוף את עצמי

המחשבות שלך

-
-
-
-

נגד
לחץ

נגד
לחץ

הורדת לחץ מציונים



יש סיכוי של 99% להצלחה גם ללא קשר לציונים ומבחנים. הצלחה תלויה במלא גורמים אחרים: ביחסי אנוש. התמדה. למידה של משימה בעבודה ובבית, ודיוק שלה, התמקצעות. אז להכניס מיד ציונים לפרופורציה. עושים הכי טוב שאפשר. ונושמים.



נוהל נגד לחץ

אני מחפש/ת לעצמי נוהל
רשימה של 3 או 4 שלבים
לעשות כשאני בלחץ:

1. להזדקף, לנשום, לאכול
2. להתייעץ

3. לחשוב האם באמת זו סכנה או שאני מוגן/ת?

4. לחייך בקטנה. זה מרכך הכול

נגד
לחץ

לדמיין מד לחץ מד "אני לא יכול יותר"

שמתריע לי

כשיש עלי יותר מדי

לחץ. עומס. עייפות. בעסה.

וכשהשעון הזה אומר לי

"סכנה!"

אז אני עוצר הכל. נושם. נח

ומחשב צעדים חדשים קדימה



נגד
לחץ



מחקר התלהבות ©

יש לי תמיד אופציית חילוץ

מכל מקום
בכל מצב שבו אני סובל
יהיו אנשים בבית, חברים
או בצוות בה"ס, שיחלצו אותי.
אני רק חייב לדעת להגיד ברור:
אני צריך חילוץ!

נגד
לחץ

זה מלחיץ אותי.

בבקשה בוא נעשה את זה

ביחד

לדעת לבקש ממישהו

לעשות משהו איתו ביחד

אם זה מלחיץ אותך

ואין לך כוח להתרכז בזה לבד



נגד
לחץ

לשתף, ולבקש עזרה זו גבורה

לספר בדיוק מה אתה מרגיש
הכי קיצוני והכי ברור.
ואל תרגיש/י משוגע/ת
כי כולם מרגישים
שהם מתחרפנים מדי פעם.
לדעת לספר ולבקש עזרה
זו גבורה ואומץ אמיתי!



נגד
לחץ

ממה חששתי?

וגיליתי שזה לא נורא :)

זוכר/ת שלא רצית לעשות _____?

זוכר/ת שחששת מ _____?

אז פעם הבאה כשאת/ה חושש ממהו

תזכור/י שבהמון מקרים

מה שהיה בעבר לא אומר

שזה מה שיהיה בעתיד/מחר.

ולנסות. פשוט לנסות. לנסות!



המחשבות שלך

•

•

•

•

כעשיע תקלה

ניהול
תקלה



מרים לעצמי דגל אדום מפעיל לעצמי סירנה / צ'אקלקה

כדי לא לייצר נזקים כשאני הפוך או עצבני
אז אני מנסה לקלוט
מתי עצבים או מתח/Stress באים לי
ואז "מודיע לעצמי" שהתחיל "אירוע"
ואני מרים לעצמי דגל סכנה.
אני מפעיל סירנה, לעצור מילים ותגובות.
לא לייצר נזקים לסביבה שלי

ניהול
תקלה

אני אעשה דברים אחרת

גם בבה"ס, וגם בצבא, וגם במקומות עבודה
יהיו רגעים קשים, משגעים, שאת/ה לא מבינים איך יכולים
לעשות או להתנהג בדרך מסויימת שאתם לא חושבים שהיא
נכונה. תסמנו לעצמכם בראש, מה אתם הייתם עושים אחרת,
ותהיו שלמים לפחות או רגועים, שבעתיד
אתם, תעשו את הדברים אחרת. יש לכם עתיד של לעשות שינוי
לפניכם.

ניהול
תקלה



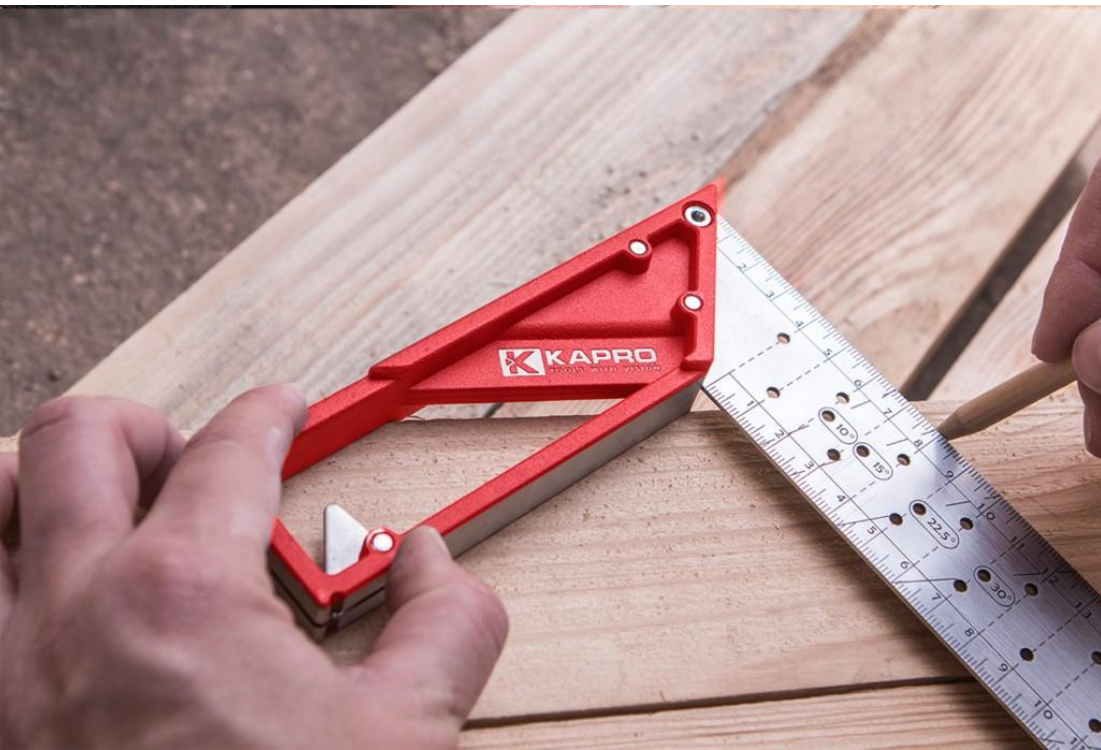
לזהות טריגר. מתג

בוא/י ננסה לקלוט
מה התחיל את הבלגן.
מה קרה שם **שהתחיל**
את ההרגשה הלא נעימה
כשקולטים מה **התחיל**,
אז מתחילים להבין
איך לטפל בזה נכון יותר פעם באה

ניהול
תקלה

להגיד ת'אמת לא לחרטט

כשיש תקלה. כשמאחרים. כששוכחים.
לנסות להגיד את האמת.
כולם מפשלים לפעמים. כולם טועים.
לברוח מהאמת = לא לטפל בבעיה
והיא תחזור.
להביט לאמת בעיניים.
להיות מדויק. לא לעגל פינות.
זו בגרות אחריות ומנהיגות.



המחשבות שלך

•

•

•

•

ניהול קושי

ביהול
קושי

להיות רגיש זו מתנה!

שווה להיות רגיש ולחטוף. להיעלב
מאשר להיות קיר. ברזל. פלאטה.
רגישות זו מתנה שתשרת אותך כל החיים
את/ה תעשו על זה כסף. תצליחו.
ובדרך,

לפתח קצת "זה שלהם לא שלי"
(של המעליבים)
במקום לקחת ללב.



ניהול
קושי

להרגיש Outsider מוזר/בצד

זה קורה למלא אנשים. זה הגיוני. כולנו אחרים.
כולנו קצת לא משתלבים. את/ה לא לבד בהרגשה הזו.
לנשום את זה. ממש להיות גאה במיוחדות שלך. יש מצב
שאפילו כמה אנשים מקנאים בקטע הזה שלך.
להיות Outsider גאה.

ביהול
קושי

די כעס על כשלוך והגדרת כישלוך כניסוי

אולי כישלוך אמור להיות מוגדר, כניסוי.
אולי כל "הכישלונות", זה ניסויים בכלל. ויש ניסויים שמצליחים
ויש ניסויים שלא מצליחים, אבל הם חשובים וחיוביים
כדי לשלול אופציה. איך תדע מה עובד? אם לא תנסה.
איך תדע מה לא לעשות ומה כן לעשות, אם לא תנסה.
אז בואו נגדיר מעתה "כישלונות" כניסויים.

ניהול
קושי



עצב זה לא דבר רע

לא מסבירים מספיק שעצב
זה עוד רגש טבעי כמו סבבה'נס
עצב זה רגיל, וקורה הרבה
מצד אחד זה קריאה לשיפור של משהו
ומצד שני להתרגל פשוט
לתת לזה להיות שעות, וללכת
לא להילחם בזה או להרגיש שזה דפוק
זה מצב רגיל שבא והולך כמו סבבה

ניהול
קושי



בלבול זה לא דבר רע

בלבול זה רגע לפני לבחור משהו חדש
בלבול זה אומר שאתה רוצה עוד משהו
או משהו אחר

בלבול זה הקשבה לצרכים
בלבול זה בהתחלה מעצבן
אבל אחרי זה יש חוויה טובה חדשה
לא לכעוס על בלבול
לתת לזה את המקום ולחפש
את הדבר שאתה באמת רוצה

ביהול
קושי

להיות רגיש זו מתנה!

שווה להיות רגיש ולחטוף. להיעלב
מאשר להיות קיר. ברזל. פלאטה.
רגישות זו מתנה שתשרת אותך כל החיים
את/ה תעשו על זה כסף. תצליחו.
ובדרך,

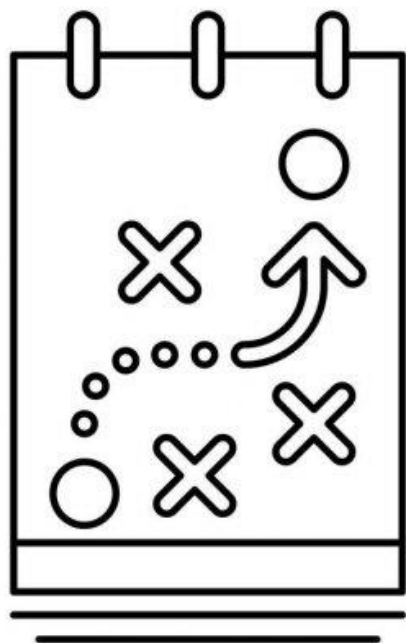
לפתח קצת "זה שלהם לא שלי"
(של המעליבים)
במקום לקחת ללב.



ביהול
קושי

כשקשה לי,
להפעיל תוכנית, פרוטוקול
של 'גם וגם'. ככה זה עובד הכי טוב
גם תזונה, וגם ספורט 3 בשבוע
וגם לדבר עם מישהו כמו פסיכולוג או קאוצ'ר
וגם ביגוד שמח
וגם 2 מקלחות ביום

ניהול
קושי



PLAN

לדעת לעשות תוכנית! לשיפור ויציאה ממצב/בעיה

אם יש לי בעיה עם חבר/ה

אם יש לי בעיה במקצוע מסוים

אם יש לי בעיה עם עצמי, או עם כסף
הדרך לטפל בזה היא לעשות תוכנית.

לחשוב על אופציות

ולבחור משימות שיכולות לשפר את המצב.

בואו ניקח כמה בעיות, ונעשה להם תוכנית לפתרון

ניהול
קושי

לדבר בראש

לחפש "בנק" קבוע של משפטים
ש"הולכים אליהם" בראש, והם מביאים לך כוח:

1. יש לי מלא אופציות
2. יש לי צוות חילוץ ממצבים (הורים)
3. יש לי ראש. לב. שכל. עשיתי. ניצחתי כבר דברים.

ביהול
קושי

המוח אומר-אני עונה לו

אני "שומע" מחשבה, שהמוח אמר לי בראש
ואני עונה לה. לא מסכים איתה.
מתווכח איתה. מחזיר לה תשובה

המוח אומר לי	אני עונה לו
אתה לא מספיק טוב	אני אתאמן, ואהיה מספיק טוב!
אתה דפוק	אני לא דפוק. אני גם לא מושלם (:
אין לי חברות. לא רוצות אותי	תחכי קצת. אלה שמתרחקות – חוזרות

ניהול
קושי



הפעלת חשיבה רציונלית
יותר עם הראש - פחות עם הרגש
רגע להיות הגיוני. לחשוב עובדות
להתאמן בלנתק רגשות.
לא להרגיש שנייה.
רק לחשוב. רק בקור רוח. כמו ברזל.
כמו מחשב שמחשב.

ניהול
קושי



לזהות מחשבה מסוג נביא/תסריט

מתי אני משחק אותה נביא? בימאי?

כשאני עושה תסריט בראש מסוג:

היא תענה לי ש ...

הוא לא עונה לי, כי הוא שונא אותי

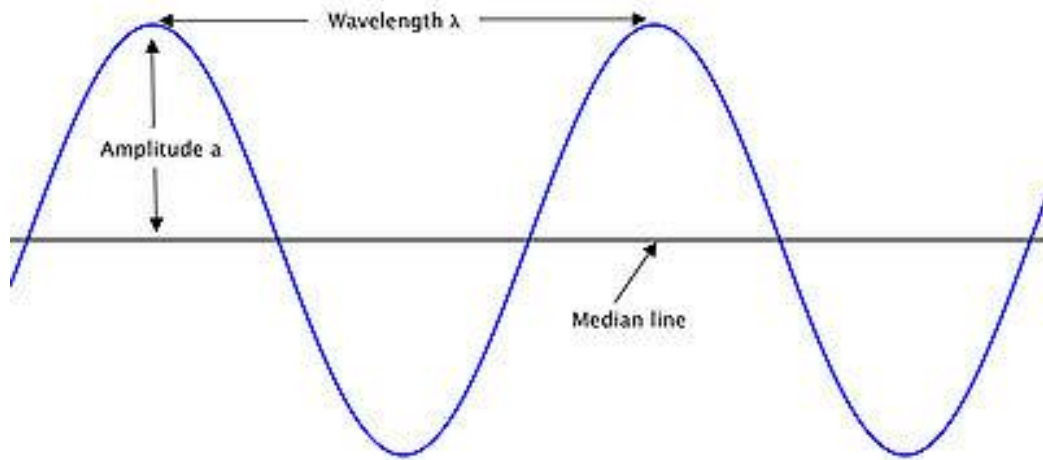
ובהמון מקרים אין קשר

בין התסריט הזה למציאות

אז די לנבא ולהפחיד להלחיץ את עצמי

ניהול
קושי

לראות מצב רוח רע כמו גל



גל בא ... והולך ...
שוב בא ... שוב הולך ...
ככה זה מצב רוח רע
אז פחות להתרגש
בפעם הבאה כשהוא בא

ביהול
קושי



לדעת להגיד "די!"

STOP

אני לא מוכן יותר ש
_____ לא מוכנה יותר ל
_____ תחשוב/י, מה את/ה
לא מוכנים יותר שיקרה?
אני לא מוכנ/ה יותר ש:

ניהול
קושי

הכנה לפרידות

יהיו פרידות בחיים מחברים חברות או מבני זוג
זו דרכו של עולם

אופציה א' = לא להתכונן לזה

להיות מופתעים ולהישבר להתפרק

אופציה ב' = לדעת שזה יקרה. שיהיו כאלה

ולהזכיר לעצמך 100 פעם עוד לפני פרידות

שתמיד יש עוד אנשים

שממש ישמחו להיות איתך ויהיה לך כיף איתם.



ניהול
קושי

לא לכבס מילים

להגיד דברים ישר.

לשים דברים על השולחן

כמו שהם

בלי לחפש מילים יפות

גבוהות וממלכתיות להרגשות,

או למה שצריך לעשות

פשוט להגיד. כמו שזה. מה שצריך



ניהול
קושי



ניהול קנאה במה שיש למישהו

1. אני לא יודע מה באמת יש שם
2. לא שווה להתחלף עם אף אחד
3. הם בטח, מקנאים בי :) :
4. מפרגן לו/ה
5. טוב לי עם מה שיש לי

ניהול
קושי

ניהול פחד וחשש

1. להזדקף + לנשום
2. מה העובדות? מה הסיכון?
3. מה האופציות לפתרון?
4. מי ישמור עלי בדרך?
5. קדימה לבצע



ניהול
קושי



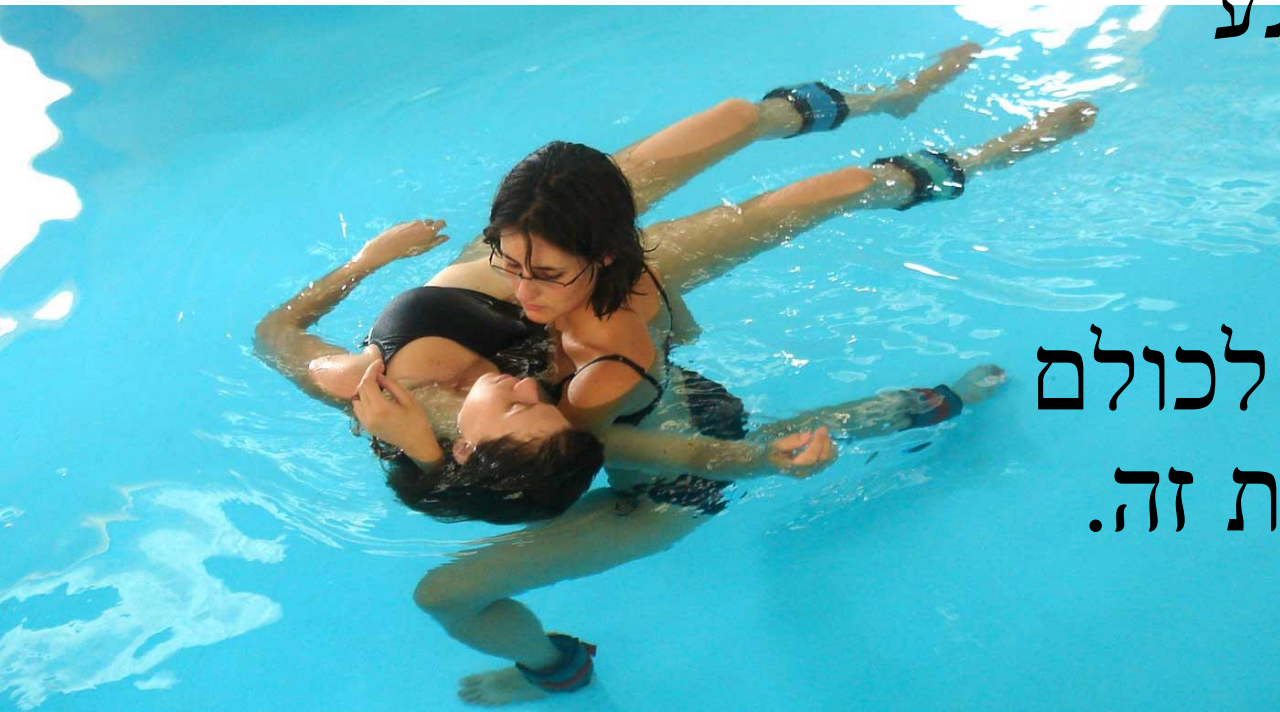
בא לי למות

זה משהו שבא להמון אנשים לראש. המון וזה לא אומר שאת/ה משוגע זה פשוט אומר שיש דברים שרע לך איתם וחייבים לטפל בהם לעשות בהם שינוי. לא מגיע לך לסבול ככה. לטפל בזה עם אנשים שיודעים לעזור כמו משפחה, חברים ופסיכולוגים לדוגמא העיקר לקחת אחריות, ולטפל בזה לא להזניח את זה.

ביהול
קושי

טיפול זה מתנה לעצמך

זה לא אומר שאתה חולה
ולא אומר שאתה דפוק או משוגע
כמו שיש שפעת אז מטפלים
ככה כשיש בעסה אז מטפלים
יש את זה לים אנשים - לרוב / לכולם
ויש ניסיון וידע ואפשר לנצח את זה.



ניהול
קושי

לחפש את המטפל/ת המתאים ולא להתייאש! מוצאים

יש טיפול מגניב שקוראים לו CBT ("הפעלה התנהגותית")
שבקטע פשוט יחסית מאפשר עזרה.

יש קטע, של לחפש מתוך 5 או 10 מטפלים
את זה שנכון לך, כי הרבה פעמים לוקח למצוא זמן
את המטפל/ת המתאים.

יש קטע של לשלב בזה ספורט. או ים!
ים זו הבראה מדהימה מקושי.
לא להרים ידיים. לחפש שיטה מתאימה



ביהול
קושי

לאט ממוש. לאט

כשאתה רוצה משהו
כשאתה רוצה לעשות שינוי
לא להילחץ.

זה ייקח זמן
ויש את הזמן
לאט = בטוח



ניהול
קושי



האחריות שלנו למשפחה, לאחים, לחברים שלי

כל מה שקורה אצלי
משפיע על המשפחה אחים חברים שלי
מאוד מאוד מאוד
על הלב שלהם. גם על הכאב שלהם.
האחריות שלי, זה לטפל בעצמי, ולשתף
או לשפר מצב, גם למענם.

המחשבות שלך

-
-
-
-

קשר עם הוררים

הורים

ההורים שלך הכי חולמים על זה שיהיה לך טוב

תדעו, שכל הורה אמא ואבא
חולמים חולמים מתפללים
ורוצים שיהיה לילד שלהם טוב.
היעד מס' 1 של אמאבא שלך
זה שאת/ה תצליח. גם אם זה יוצא בדרך של דרישות
זה רק מדאגה ואכפתיות.

הורים

להתעניין בהורים שלך

לשאול אותם על מה הם עובדים
כרגע בעבודה. על איזה פרויקטים.
ומה האתגר כרגע בעבודה.
ומה הם מרגישים בכללי.
ילד שמתעניין באמא ואבא שלו
זה מייצר חיבור חזק אליהם.

הסכם הורים – ילדים :) הורים

יש סוג של הסכם לא כתוב בין הורים וילדים.
ההורה, יעשה כל מה שהוא יכול, כדי שלכם הילדים יהיה טוב.
אבל הצד שלכם, זה לעשות גם דברים.
לסדר חדר. לעשות שעורי בית/ללמוד. להוריד מהשולחן. לעזור
עם כיור ופח או כביסה. יש הדדיות. כדי שכולם יהיה נעים, כל
"צד" צריך לעשות את החלק שלו/ה. ואם הסכם מופר, אי
אפשר לצפות, שגם תקבלו את מה שאתם רוצים (טלפון, וואי
פאי, הסעות, ביגוד וזה). צריך לכבד אחד תשני.

הורים

אבא אמא

אתם מאבדים את זה ...

לדעת להגיד להורים שלך
כשהם מאבדים עשתונות
מתוך דאגה גדולה מדי.

שאין סיבה אמיתית לאבד את זה
ויש הרבה דברים ש-כן בשליטה
או בכיוון, ודברים מסתדרים.
אז לחזור לנשימה. ולהפנים,
שנפתור דברים לאט ובהתמדה.



הורים



אבא אמא,

פליז פירגון. פליז

OK על הערות. OK על רצונות לשפר

אבל ממש בבקשה שוב ושוב

פירגון. עידוד. התעניינות

במה שמעניין אותי.

(אפליקציות, משחקים, קעקוע)

גם אם זה "לא נראה לכם"

הורים

אני כן לומד מטלפון טיק טוק ומשחקי מחשב



נושא	מה הוא תורם לילד
טיק טוק	ידע, חברה, צחוקים, אהבת עולם, קלילות, גוף אנרגטי
משחקי מחשב	חברה מכל העולם, דיוק, הפעלת מזל"טים, גישה לתוכנה, 8200
אייר סופט	חברים חדשים, חישול בתנאים קשים, זריזות, דיוק, יצירה

הורים



אבוש. אימוש פליז, פחות חפירות

קצר יותר כל דבר
להגיד לי מה רוצים במשפט 1
5 מילים
לא יותר

הורים



למשב (משוב)

את אבא ואמא

מסודר. בפגישה/קפה. 5 דקות
לבקש לדבר. לבקש לשבת רגע לדבר
את/ה עם אמא / אבא.
ולהגיד מה את/ה מבקש/ת שיהיה.
לבקש שההורים ישימו לב ל.
לבקש שמשהו יקרה יותר או פחות.
לתת משוב מסודר.

הורים



אבא, אמא עונשים צעקות, איומים זה פאסה

זה לא עובד
זה כמו מסך ברזל שנופל וחוסם.
הדרך זה לדבר. להסביר.
שוב ושוב ושוב. לוקחים זמן
ליישם דברים. כמו אצל מבוגרים.
עונשים זה לא הדרך.
לדרוש כבוד הדדי – זה כן הדרך.

הפחד מההורים הוא חארטה

בראש שלנו יש פחד לפעמים מההורים
מצעקות, מעונשים, מפנים לא נעימות
כשבפועל

אין שום דבר באמת קריטי שההורים
יכולים או רוצים לעשות לילדים שלהם.
לילדים יש זכויות. ויש הגנה.
אז כדאי קצת לעבוד,
על הורדת הפחד שלנו מההורים

המחשבות שלך

•

•

•

•

קשר עם צוות בית הספר

קשר עם
מורים/ות



תמיד להזכיר למורים את המטרה שלנו ביחד:

1. ללמוד לאהוב את עצמנו יותר היום
 2. לחזק את הבטחון העצמי בייחוד שלנו
 3. ללמוד לחשוב. לפענח. לנתח.
 4. ללמוד לאהוב את החיים (לעשות חיים)
 5. ללמוד לנצח קשיים
- עכשיו, האם זה מה שקרה היום בכיתה?
האם התקדמנו בחומר הזה?

קשר עם
מורים/ות

האם את/ה מכיר אותי
מורה יקר/ה שלי?

מה מעניין אותי? מה אני אוהב?
מה אני שונא? איזה יוטיוברים מעניינים
אותי? איזה סדרות TV?
כל אחד אומר משהו 1 שמעניין אותו

קשר עם
מורים/ות



אנחנו כיתה מהממת
ותלמידים מהממים!
לעמוד על זה
להגיד את זה
לדרוש את התפיסה הזו
לבנות גאווה כיתה כזו

קשר עם
מורים/ות



לא נקבל דיבור
שמפקפק
במדהימות שלנו
"חכה חכה. לא בטוח"

קשר עם
מורים/ות

בכל כיתה יש ייחוד!

יש אופי. יש חוזקה

יש כיתות עם פירגון ענק אחד לשני

יש כיתות עם נחישות וגיבוש

יש כיתות עם מיקוד גבוה. FL גבוה

יש כיתות עם לב ענק



קשר עם
מורים/ות

בכל שיעור לחפש קשר בין החומר – לחיים

איך חשבון, מאפשר לך תזרים ומאזן
איך אנגלית, מאפשרת גיוס הון ועסיסק בחו"ל
איך ספרות/ספרים ותנ"ך, מביאים חכמת חיים
תמיד לשאול: מה אני יכול לקחת מזה,
לחיים האמיתיים?

קשר עם
מורים/ות



אנחנו דורשים שיקשיבו לנו/לי!

להרגיש חופשי
ללכת למנהלת/למורה
ולבקש שוב ושוב:
תקשיבו לי.
אני ממש מבקשת לקבוע שיחה
ושיקשיבו לי.

קשר עם
מורים/ות

בכל שיעור
לבקש 3 דקות בהתחלה ובסוף
על "לעשות חיים" / כישורי חיים

ככה כל שיעור בדוק
תורם לנו, נותן לנו
מטעין, ומשמעותי לנו



קשר עם
מורים/ות

למשב (משוב) מורים

להבין שלתת משוב פידבק למורה
על מה אתם מבקשים שישתנה
או ישתפר זה מעולה. לגיטימי. וחשוב
לא לשתוק! לא לסתום ת'פה!
להגיד לדד למורים/ות מה אתם חושבים
ומה הייתם מבקשים שיהיה קצת אחרת.
לבקש פגישה/שיחה מסודרת על זה



קשר עם
מורים/ות

יש צוות שיכול להקשיב לי



- היועצת
 - רכז/ת השכבה
 - מורים מקצועיים
 - המחנך/ת
 - מנהלת בה"ס
 - ההורים שלי
- כל אלה בעדי. כל אלה יכולים לעזור.
לחפש שוב ושוב ושוב
את מי שימצא דרך לעזור לי למצוא דרך.
זה צוות. לא אדם 1.

המחשבות שלך

•

•

•

•

עבודה

עבודה



חובת הפרנסה

החובה מס' 1 שלי, של כל אדם
זה להגיע למצב של פרנסה. עבודה
עבודה, שאיתה אני מחזיק/ה את עצמי.
תמיד לעבוד. בכל עבודה שמוצאים
כל עבודה מכבדת את בעליה.
אין מצב שיושבים בבית
ולא מחפשים עבודה ראויה.

עבודה

לכתוב קורות חיים

מה הספקתי לעשות?

עם מה אני יודע/ת להתמודד?

באיזה תחומים אני מבין/ה?

איזה לימודים אני למדתי או לומד/ת?

שליטה שלי באנגלית ושפות אחרות?

עבודה



גאונות החריצות

להיות חרוץ
לקום בבוקר מוקדם
ולעבוד שעות שצריך לעבוד.
לא לחפף או להשתמט מהעבודה
כי אתה חולה/לא מרגיש טוב
כשאתה יודע
שאתה יכול להתאמץ
ובכל זאת ללכת לעבודה

עבודה

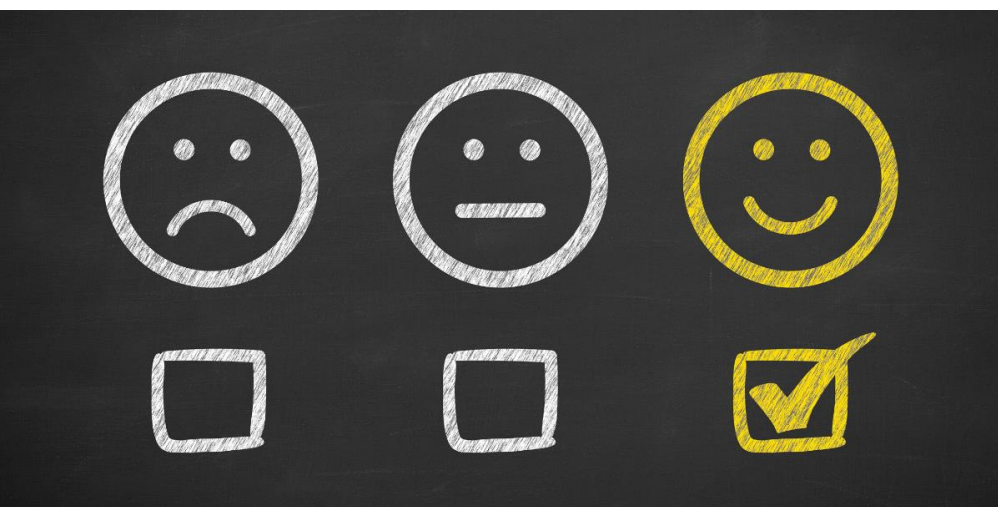
איך לוודא

שמרוצים ממך בעבודה?

לבקש משוב קבוע. ממש כל שבוע
משפט קטן של פידבק מהבוס/ית שלך.

משהו ממוקד ככל האפשר

על מה כדאי לך לשפר
ועל מה כדאי לך לשים לב



עבודה

איך שיחזיקו ממך בעבודה?

לחדש כל יום - מחדש

להביא רעיון כל יום – מחדש:

רעיון הגיד שלום ו-ביי, בקטע מתלהב יותר

רעיון לאחל לאנשים יום מגניב/מהמם

רעיון להגיד לאנשים "לא לשכוח לעשות חיים"

רעיון לנסות לעשות טופס לפשוט יותר



עבודה

לבחור מקום עבודה

או תפקיד עתידי

תחום שיש לי יתרון בו? חוזקות שלי?

ענף שיותר מתאים לי?

הי טק, קמעונאות, בנקאות, ביטוח, עיריות

נדלן, חינוך, עמותות, ...

המחשבות שלך

•

•

•

•

ביהול

זמן

ניהול
זמן

יומן/מערכת שעות קבועה

	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
ספורט	X		X		X	
ריקוד		X		X		
פסיכולוג			X			
מסאג'/דיקור					X	

ניהול
זמן

לא שווה הלחץ של איחור

תמיד להגיע לפגישה 15 דק' לפני שעת הפגישה, ולנוח. קפה.
לקחת בחשבון פקקים + תאונת דרכים של מישו
(30 דק' עיכוב)

לחשב הכול ביחד ולראות:
שחסר לך כ 30 דק' עד 45 דק'.
לקום/לצאת, 30 דק' קודם.
בין פגישה לפגישה לעשות רווח
של שעה.

259



המחשבות שלך

•

•

•

•

ניהול מעיימות

ניהול
משימות

"קוקפיט"

סדר שליטה ניהול חיים

להתאמן בלראות את הנושאים
שאני מנהל בחיים שלי - כמו אפליקציות בטלפון

עבודה	חברים ומשפחה	משימות כסף	משימות בית
אהבה זוגיות	ילדים	אוטו דלק טיפול	? מה עוד

וידוא / לוודא

לוודא כששולחים משהו לדוגמא, אם זה שקיבל,
באמת קיבל את זה

לשאל: קיבלת? ולהיות שקטים רק אחרי שקיבלת "כן".
לבדוק פעמיים, אם אתה לא בטוח במשהו. לשאול.
לא להשאיר דברים לא בטוחים לגורל. לוודא.
המוודאים – מצליחים.

מה עוד כדאי לוודא לדוגמא?

המחשבות שלך

•

•

•

•

ניהול

כסף

ניהול
כסף

תרגול

של ניהול כסף

כמה יש לי החודש = מה זו הכנסה
כמה אני מוציא? על מה אני מוציא/ה?
כמה נישאר לי? הכנסה, פחות הוצאה.
האם יש לי מספיק לחודש הבא? לשנה הקרובה?
יש לי מספיק לשנים הקרובות?

ניהול
כסף

תרגול של

ניהול כסף משפחתי

מה סוגי ההוצאות של בית?

כמה עולה בגדול כל דבר?

בואו נלמד לנהל כסף של בית/משפחה, דירה.

נעשה רשימה.

נלמד להעריך/לשער כמה עולים דברים.

ניהול
כסף

איך עושים כסף?

מתמקצעים במשהו. נהיים טובים במשהו
לומדים מקצוע מסוים שוב ושוב עוד ועוד
גם את התיאוריה שלו (ידע, ספר מקצועי)
וגם את הפרקטיקה. צבירת ניסיון.
שולטים בתהליכים שקשורים לתפקיד
יחסי אנוש. עמידות. התמדה.
פתרון בעיות. הצעת חדשנות והתייעלות.
אנגלית טובה מוסיפה. ככה בכללי.



המחשבות שלך

•

•

•

•

מילון / שפה של התוכנית

שפה / מילון

מה היא אומרת	ההגדרה
להכיר 5 משפטים שמביאים לי כוח	משטפי חיזוק
להזדקף + לנשום + להגיד בראש	כתף כתף לנשום עמוק
להנהן עם הראש עם מוזיקה ולדפוק עם הרגל על הרצפה עם הקצב	אומצה אומצה
תנועת גאוות היחידה של הכיתה :) :	להרים סנטר ולהגיד את שם הכיתה: ח 1 / ט 3
אומץ להגיד דיעה, אומץ לעשות משהו שקצת מבין או חוששים ממנו	אומץ. הגברת אומץ מודעת

שפה / מילון

מה היא אומרת	ההגדרה
במקום לבחור כל הזמן או או, לנסות פעם ב לקחת גם וגם. אז אוכלים $\frac{1}{2}$ או $\frac{1}{4}$ אבל הולכים על שני הטעמים חחח	גם וגם
ולא להוריד, לכבות, לא להיות נאחסיוולוג. נאחסיומטר = מד נאחסיות חחח	לפרגן, לעודד, להרים
רעיונות ו"נהלים" נגד קושי, לחץ, בעסה	ניהול קושי
אני מנהיגה את החיים שלי ומצבים, למצב שטוב לי בו	אני מוביל/ה

מדידה תוצאות

מדידה
ותוצאות



**משהו ששיפרתי
בתכונות שלי?**

בתקופה האחרונה

התמדה? התנסות חדשה? קור רוח / שליטה ברגשות?
עדינות? הקשבה לאחרים?
אכפתיות למישהו? רוגע?
כל הכבוד לי על זה!

מדידה
ותוצאות

כמה את/ה? מ 1 עד 10

- חזק? רגוע?

- חמלתי, סבלני, רגיש?

- מנסה דברים? מתמודד עם הפחד?

- מקבל את עצמך?

השאלה הזו "כמה אני" גורמת לי להיות בתשומת לב לנושא מסוים

המחשבות שלך

-
-
-
-

המחשבות שלך

-
-
-
-

המחשבות שלך

-
-
-
-