

# שעורי בית להורים קואצ'ינג לילדים ברוח SEL

זמן משפחתי 1 על 1, זמן איכות

# הקדמה

בה"ס שלנו מאמין בכישורי חיים  
והכנה לחיים. יש פה חוברת של  
תרגילים שמחברת הורים וילדים  
Bonding, וגם עוזרת לתלמידים בבה"ס,  
להיכנס לחשיבה של פיתוח אישי.  
זה תהליך קבוע בבה"ס  
לא פרויקט חד פעמי.

# מטרות התרגילים / שעורי הבית

- כל התרגילים פה מעלים מודעות אצל ילדים
- כל התרגילים פה משפרים מוטיבציה של ילדים והדלקה עצמית
- יש פה תרגילי וויסות, שעוזרים להתרכז ולאסוף את עצמי
- יש פה תרגילים של בטחון עצמי ודימוי עצמי
- יש פה תרגילים שמלמדים התמודדות טובה עם קושי, בעסה והתאוששות מדיכי (עצב)
- תרגילי סקרנות וחשיבה ...
- לאט לאט תיווצר לכולנו שפה משותפת, שמות של כלים בהתנהגות שכולנו מכירים

## מתי ואיפה משהקים?

- כדאי לקבוע פעמיים בשבוע בימים קבועים ושעה קבועה, לשים ביומן, כמו שני חמישי בשמונה וחצי בערב לדוגמא ... או ראשון רביעי ב 18:30 ...
- לנסות כל ערב, לעשות תרגיל 1
- כדאי ומומלץ לעשות את זה 1 על 1 One on One, בבית קפה / קיוסק. מחוץ לבית באווירה אחרת. רוח. אוויר.
- אפשר גם תוך כדי נסיעה באוטו להסעה כלשהיא

# איך משחקים?

- אחד ממכם מקריא את השאלה/משימה
- או הילד או ההורה (אמא או אבא) אומר/ת קודם מה דעתו:
- מסכים עם זה? לא מסכים עם זה?
- יש לך דעה אחרת על זה?
- זה חשוב בכלל לדעתך?
- ואז השני אומר מה דעתו/ה
- בכל תרגיל גם ההורה וגם הילד משחקים

# איך משחקים?

- שניכם משחקים
- שניכם עונים!
- לא רק הילד שלך
- כל מי שמשחק, מבצע את התרגיל בתורו

# התרגילים שעוררי הבית



# להזדקף ולנשום

## "כתף כתף לנשום עמוק"

תעשו את זה רגע ביחד. לא מוגזם, בקטנה.  
ואיך זה מרגיש? מה זה נותן לדעתכם?  
זה חשוב לדעתכם לנשום במהלך היום?  
זה חשוב לנשום בעת לחץ או אירוע מעצבן?  
לקחת חודש, ולנסות הרבה יותר להקפיד על נשימה  
עמוקה במהלך היום  
ובמיוחד כשקורה משהו קשה או מעצבן.

## טיפ יומי לחיים

לקחת מרשימת הטיפים שלנו איזה טיפ שנראה לכם. לחשוב עליו.

זה חשוב לדעתכם? מה זה מלמד הטיפ הזה?  
איזה ידע או תכונה, הטיפ הזה מפתח?  
אם המורה נתן היום בכיתה "טיפ לחיים"  
אז לתת משוב על הטיפ הזה.

## מה כן טוב? תרגיל הידבקות לטוב

לקחת בכל יום אירועים שהיו או בבה"ס או בבית, וכשיש תלונה או קיטורים על משהו, להגיד: OK, עכשיו, אם נדבקים לטוב, אז "מה כן טוב?" ביום הזה / בבן אדם הזה / במורה הזה / בנושא הזה / במסעדה הזו / ... מה לא טוב, זה ברור כבר.

## דברים שאני בסדר בהם

(החוזקות שלי, הייחוד שלי, האופי הטוב שלי)

מטרת התרגיל למקד את ההבנה שלי בדברים שאני סבבה בהם, כנגד הביקורת העצמית הבלתי פוסקת שלי על עצמי.

כל אחד ממכם אומר 3-5 דברים שהוא בסדר בהם, כמו:

יש לי ראש, יש לי לב טוב, אני משתדל לא לעשות לאנשים

רע, אני נחוש, אני שובב, אני קשוח/ה, אני אמיץ, אני

חרוץ/ה, אני אוהב אנשים, אני רגיש/ה, אני ...

אז הדברים שאני סבבה בהם זה: 1 ... 2 ... 3 ...

# מודעות

רגע של שיחה. מה זה מודעות בכלל?

ל-מה אנחנו יכולים להיות מודעים?

למה אנחנו בד"כ לא מודעים?

כשאני בוחר אוכל – אני מודע?

כשאני יורד במדרגות אני בהכרה? או שזה באוטומט?

אני מודע רוב הזמן? חלק מהזמן?

כמה באחוזים מהיום, אני מודע? 50% מהיום? 80? 20?

כמה מ 1-10 אני מודע/ת? 7? 6? יותר?

אם יש לי יותר מודעות, במה זה עוזר לי?

# מודה אני, הכרת תודה

בוא נעשה "פינג פונג" ביננו

(חילופי משפטים מהירים) כשכל אחד בתורו אומר:  
"אני מודה על ... " או: "מודה אני על ...". דוגמאות על  
מה מודים: בריאות / משפחה / אוכל במקרר / חשמל /  
רגליים שעובדות / חברים / סבתא / האוכל של אבא  
ואמא / בגדים / ...

# פרופורציה

בוא נדבר רגע על פרופורציה. מה זה? מה זה אומר? זה אומר לא להגזים? זה אומר שאני לוקח משהו יותר מדי ברצינות? מה זה כן להיות בפרופורציה. מה זה "לא להיות בפרופורציה" או "לצאת מפרופורציה"? תנו דוגמאות של סיפורים של אנשים, שמכניסים אותך לפרופורציה. סיפורים, על דברים קשים מאוד שאנשים עוברים/עברו, ומחזירים אתכם לפרופורציה.

# לפרגן אחד לשני, לעודד, להרים ולדחוף

- כל אחד בתורו/ה, אומר לשני מילה טובה. מחמאה. פירגון. קדימה. 4 תורות.
- איזה סוגים של פירגון ועידוד יש? על מה אפשר לפרגן ולעודד אחד את השני? מה אפשר להגיד? תעשו רשימה של 15 דברים שאפשר להגיד לאנשים.
- מה ההבדל, בין לפרגן לאדם, לבין להרים אותו ולדחוף אותו קדימה למשהו?
- איך זה מרגיש, למי שמקבל עידוד ופירגון?
- איך זה מרגיש למי שנותן עידוד ופירגון?
- כמה עידודים לדעתכם, אנשים צריכים ביום?
- סוגי "כיפים" / תביא כיף (Up high) שאתה אוהב/ת כעידוד?
- כתבו פתקי מחמאה / עידוד לשאר האנשים בבית, ולשים להם בארנק של מישהו בבית או על חלון או על הדלת של הבית או על הדלת של המקרר, מכתב מגניב של עידוד / חיזור.



## לפרגן אחד לשני, לעודד, להרים ולדחוף 2

- לעודד אחד את השני, לעשות סימולציה, על סוגי העידוד הבאים:
  - סומך עליך
  - יש לך אופי מיוחד, בזה ששאת/ה \_\_\_\_\_ (להשלים)
  - אל תוותר/י, תעשה את ה \_\_\_\_\_ שאתה רוצה
  - די לפחד. די לפחד מ \_\_\_\_\_
  - אתה יכול! אני יודע/ת שאתה יכול ל \_\_\_\_\_
  - תגיד את מה שאתה חושב, כש \_\_\_\_\_

## צומת T

בוא נחשוב על נקודות של בחירה. כמו הרגעים שבחרים מה לאכול א' או ב'. או הרגעים שבחרים אם להתקלח או לא. או הרגע שמחליטים עם לענות/לצעוק על מישהו, או לא. ונשרטט על נייר כמה פעמים צומת T, ונכתוב את הימינה/שמאלה של הבחירה.

מה הרעיון? תשומת לב לנקודות הבחירה שלנו.

# נתרגל סוגי ישיבה על כיסא

ישיבת ברבור / ברבור בריבוע / לוויטן / נמר

1. אחורה נוזלת (לוויטן)

2. זקופה (ברבור)

3. זקופה בלי המשענת (ברבור בריבוע)

4. רכינה בהקשבה קדימה (פומה)

• ונחשוב, מה התחושה שיש בכל ישיבה?

# מוזיקה, ואומצה אומצה

הילד/ה ילמדו את אמא/אבא, את תרגיל השימוש  
במוזיקה ככלי לכוח/ואנרגיות. שמים מוזיקה. עושים  
ביחד כן עם הראש עם הקצב. דופקים עם הרגל על  
הרצפה. זה כבסיס. אם עוד יותר רציניים, אז עומדים.  
עושים פיסוק + סקוויטים, ידיים לצדדים, ועוברים משם  
לקפיצה. אפשרי? בצעתם? איך זה מרגיש?

# לדבר בראש (CBT)

מטרת התרגיל למקד כמה משפטים שתמיד ישרתו אותי כשאני זקוק/ה לכוח. נחשוב על משפטים, שאם אני אומר אותם לעצמי, אז הם מחזקים אותי. קדימה. כל אחד מאיתנו אומר 3 משפטים כאלה. דוגמא? שום דבר לא ישבור אותי. אני אחלה בן אדם. יש לי המון אופציות וכיוונים להצלחה.

# המוח אומר - אני עונה לו

מטרת התרגיל היא לתפוס פיקוד על מחשבות, ולא להאמין למחשבות תמיד, במיוחד השליליות, הפסימיות, והביקורתיות. בוא ניקח כמה דברים שהמוח תמיד אומר לנו, חששות כלשהם כמו "אם אני אציע לילד לבוא לישון אצלי אז הוא יגיד לי לא" או "אם אני אציע לה לצאת איתי, היא תסרב לי" ונענה להן.

נתרגל לענות למחשבות שלנו.

"אם המוח אומר לי \_\_\_\_\_ אז אני עונה לו \_\_\_\_\_"

# לעשות חיים בשבילי זה ...

נתרגל ידע ומיומנות, ב-מה זה לעשות חיים.  
נחשוב ביחד על חוויות, אירועים, אנשים, או מצבים,  
שבשבילי זה "לעשות חיים!" כמו מוזיקה, ריחות  
טובים, מקלחת, ים, שחיה, כדורגל, ריקודים,  
מיינקראפט, ...

אז מה זה לעשות חיים בשבילך?  
נעשה 3 תורות כאלה.

קשה לי כש ... / אין לי כוח כש ...

כל אחד בתורו אומר משהו שקשה לו

בכללי או בעבודה/לימודים.

מותר וכדאי לעשות 2 תורות/סבבים כאלה  
לפחות.

קשה לי כש ... אין לי כוח כש ...



**מה אני רוצה יותר? מה אני רוצה פחות?**

**זה תרגיל של מיקוד מה שעושה לי טוב  
או פחות טוב.**

**זה תרגיל שמחדד רצונות ושיפור מצב.  
כל אחד מאיתנו יגיד בתורו:**

**מה הוא היה רוצה שיהיה ויקרה יותר  
ומה הוא היה רוצה שיהיה ויקרה פחות**

**יש תמיד דרך להינצל מבעיה ומצב**

**יש תמיד עוד אופציה ואנשים**

**שיעזרו לי לצאת ממצב נוראי.**

**בוא נחשוב ביחד על  $2/3$  מצבים קשים, ונבדוק:**

**איך אפשר להינצל ממצב כזה**

**ו-מי יכול לעזור לי להינצל ממצב כזה**

**על איזה פרויקטים ודברים חשובים  
אני עובד כרגע?**

**אבא או אמא מספרים  
על הדבר הכי מעניין  
שיש להם כרגע בעבודה**

# לעשות את ה EXTRA מאמץ. מאמץ נוסף

נשים לב בשבוע הקרוב

לדברים שדורשים מאמץ נוסף, לדוג' כשאנו עייפים / גמורים / קשה לנו לסחוב / ...

מטרת התרגיל לפתח לאט לאט עמידות, וכוח סבל, לרגעים קשים.

עוד דוג': כשקשה לקום ... כשסוּחבים שקיות מהסופר. כשצריך לעשות ספורט.

נקרא לזה "הנה. פה בדיוק זה הזמן והמקום לעשות את ה EXTRA מאמץ"

נחשוב ביחד, על ההרגשה הטובה שיש, כשמנצחים רגעים שלא בא לך לעשות משהו.

קוראים לזה "בדרך לנעים לי יש לא נעים לי".

בואו כבר עכשיו נסמן לעצמנו 3 דברים שהם המקומות

שבהם אני אעשה את ה EXTRA מאמץ: 1 ... 2 ... 3 ...

# תרגיל להסתכל על עצמי מהצד. לקלוט

כל אחד מאיתנו כאילו מתפצל כאילו לשני אנשים:

אחד שכרגע נמצא ומתפקד פועל, והשני, שמיעץ לו.

אם קוראים לך יוסי, נקרא לזה יוסי 1 ויוסי 2.

כל אחד עכשיו בתורו, "מסתכל על עצמו והיום שלו מהצד"

על הישיבה, על איך עשיתי משהו היום, ואומר:

מה הייתי עושה אחרת?

מה הייתי מתקן בשפת גוף שלי, בתגובות שלי?

# תרגיל הפתי בר

איך טובלים פתי בר בשוקו חם/תה,

בלי שייפול?

מה השלבים? 1 ... 2 ... 3 ...

קוראים לזה חשיבה של התנהגות כתרשים

זרימה. התנהגות כתהליך.

# תרגיל אחיזה. Grip

להרגיש מה זה זה לתפוס משהו שחשוב לך:  
עושים ביד ימין בוקס כזה עם היד.  
סוגרים חזק חזק.  
מביטים אחד לשני בעיניים.  
מנערים את היד  
ואומרים אחד לשני: "ככה אני רוצה משהו! חזק חזק. לא  
עוזב/ת. ככה אני רוצה את זה.  
זה לאחוז במשהו שחשוב לי."

# תסביר לי מה אתה מקבל ממשו

כל אחד בתורו

מדבר על משהו שהוא אוהב לעשות

גם דברים פשוטים, כמו משחק

ומסביר לשני

מה הוא לומד/מקבל מזה

גם אם זה לא נראה ככה



**איך מחבקים מעולה, ב 5 או 6 שלבים?**

מה השלבים של חיבוק מצטיין? תחשבו שניה  
ביחד. תפרקו את זה לשלבים.

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ...

קוראים לזה חשיבה של התנהגות כתרשים  
זרימה. התנהגות כתהליך.

**תרגיל הדלת / מה שכחתי?**

**עומדים שנינו ליד הדלת של הבית,**

**שמים יד על הידית של הדלת**

**נושמים, חושבים ואומרים**

**מה אולי שכחתי?**

**מה יכולתי לשכוח, כשאני יוצא מהבית?**

# תרגיל רגישות

מה ילדים או מבוגרים אומרים, שפוגע בנו?

מה מעליב אותנו?

מה אני אומר ועושה

שכנראה, או אולי, פוגע באחרים?

# מה זה להיות בן אדם?

מה זה להיות בן אדם טוב, בוא/י נחשוב ..

להרים מהרצפה משהו זה להיות בן אדם? כן / לא

לטפל בחיה פצועה כמו חתול – זה להיות בן אדם? כן / לא

להגיד למוכר פלאפל פיצה, שהיה טעים, זה להיות בן אדם?

מה זה? "לא להיות בן אדם"

כל אחד אומר. קדימה.

# תרגיל לא יכול/ה - כן יכול/ה

מחזיקים ידיים אחד של השני באחיזה טובה מאוד.

מייצרים קונטרה מאוזנת אחד מול השני

בלי הפעלת המון לחץ.

כל אחד בתורו מושך קצת את היד של השני לא יותר מדי

בכוח, ואומר לשני: אתה לא יכול!

השני מושך קצת בחזרה, ועונה לו: אני כן יכול!

ככה 3 או 4 פעמים.

# איך חותכים סלט דק דק? איך הופכים ביצת עין בלי שתישבר?

עוברים על הדברים האלה, כתרשים זרימה. כתהליך.  
לקלוט את התהליך. השלבים של זה.

קדימה

ככה בונים מודעות להתנהגות כתהליך/תרשים זרימה

## ניהול בעסה

מה ה 4 שלבים שלי, נגד בעסה, כשהיא באה?  
איך אני מגיב/ה כשיש לי בעסה?

מה הצ'קליסט שלי כשבעסה באה?

כל אחד בתורו אומר לשני מה הוא עושה כשהוא  
בבעסה, כדי קצת לנצח את זה.

**לדייק ביצוע. מקצוענות. מצוינות**

**מה זה? מה זה לדייק ביצוע?**

**מעולם העבודה של ההורים.**

**מעולם המשחקים של הילדים.**

**מה זה לעשות משהו מדויק, מקצועי, מצטיין.**



# תרגיל הערכת עלות/מחיר של דברים

כמה עולה טלפון? כמה עולה כיסא?

כמה עולה שולחן? כמה עולה דלת?

כמה שעות/ימים צריך לעבוד

בשביל הדברים האלה?

# רוגע. להרגיע. ניהול רוגע

כמה חשוב רוגע? איך משיגים אותו?

קצב הליכה ומהירות הליכה משפיעה על זה?

קצב דיבור ומהירות דיבור משפיעה על זה?

נשימה, לנשום עמוק – מוסיף רוגע? מוריד?

מה מרגיע אותך? מה לוקח לך את הרוגע? מקלחת חמה זה

מרגיע? איזה ביגוד מרגיע אותך? איזה סוג אנשים מרגיע אותך?

לכתוב מרגיע? לצייר? איזה מוזיקה מרגיעה אותך?

## מגע

איזה חיבוק אתה אוהב? חזק / חלש / ארוך / איטי.

בראש אתה אוהב/ת שנוגעים בך? בכתפיים?

בכפות ידיים?

לשים ראש על הברכיים של מישהו – אוהב/ת?

כשהולכים לך על הגב, אוהב/ת?

איזה מגע את/ה לא אוהבים?

# מדיטציה

עושים 3 דקות מדיטציה.

שמים טיימר עם מוזיקה של מדיטציה, או שיר רגוע

ופשוט יושבים בשקט בעיניים עצומות 3 דקות.

לא מדברים לא נלחמים במחשבות.

לא מנסים להזיז אותן לעצור אותן.

פשוט מתעלמים מהן.

# קלילות, שחרור. שטותניוקיות

בוחרים תרגיל שטותניוקיות ושחרור ועושים:

- לשיר כמה שורות משיר עם עט ביד או מזלג, כמו מיקרופון
- לדבר עם שיניים סגורות / לשון דבוקה לחיך
- להרים מכנסיים (זלמן / גורילה) וללכת עם מכנסיים גבוהים בסלון
- פקקים בעיניים (של בקבוק מים מינרלים / קולה) או בייגלה שמיניות בעיניים או שטוחים בעיניים

## קלילות, שחרור. שטותניוקיות 2

- לשים קש מתחת לאף
- לשיר בקול רם מאוד עם שיר מהטלפון במילים שלו בו בטנננ / לללל
- להציק אחד לשני (לתקוע אצבעות בצלעות, לדחוף בקטנה אחד את השני על הדרך)
- ללכת יחפים מחוץ לבית! לצאת מהבית שניכם יחפים. או לצאת עם גרביים, בלי נעליים. ללכת יחף על דשא. לחלוץ נעלים. לשבת סתם ככה על דשא. לשבת סתם ככה על מדרגות ליד הבית או ליד בית קפה עם קפה/שוקו ביחד.
- קונים בקיוסקים כדור ענק מגומי, מנופח. ומשחקים בסלון כדורעף ב Slow Motion. לאט

# הקשבה לנשימה. ספירה בנשימה

שנינו נושמים אוויר מהאף עמוק פנימה ...

ומוציאים פפפ

ואז שוב, אבל סופרים בראש

שניות של הכנסה 1,2,3 ...

ושניות של הוצאה 1 .. 2 ...

בלי לנסות לעשות יותר או פחות. רק להבין/לקלוט

ואז מספרים לשני כמה יצא לך ההכנסה, וההוצאה

# מיינדפולנס לסביבה

יוצאים רגע לסביבה שמסביב לבית/לקפה.

מחפשים פרטים. מסמנים אחד לשני פרטים שאנו רואים:  
עץ מעניין, פריחה, גוונים של ירוק, שמים יפים, עננים יפים,  
ונושמים.

כל כמה שניות עוצרים אחד את השני, לנשום.

קריעת עורב - קלטתם? מים על המדרכה/עלים - קלטתם?



## מיינדפולנס לגוף

נתרגל רגע הקשבה לגוף. "הקשבה" זה תשומת לב. נשב רגע זקוף, ונקשיב, נשים לב, לגב התחתון. נוח לנו? כואב? אפשר לזוז שניה כדי לשנות משהו בישיבה? כתפיים. נוחות? רפויות? כפות ידיים? עיניים – נוחות שניה? ולנשום.

# מיינדפולנס אחד לשני

שנינו חושבים אחד על השני

או על אמא/אבא שלא איתנו כרגע במשחק  
ומוצאים דברים מגניבים שיש במראה, ב look שלו/ה:  
ריסים, אף, מצח, ציפורניים, גבות  
לבוש מעניין, נעלים, מבט, חיוך  
איזה עיניים יש לה:  
שובבות? רציניות? חכמות? טובות? עמוקות?

ספירה לאחור  
סגירת עיניים  
וספירה לאחור  
בראש בשקט:  
6 , 7 , 8 , 9 , 10

# איפוק, קור רוח, איזון

מה זה איפוק? קור רוח ואיזון?

מה זה אומר? דוגמאות לזה?

מתי מפעילים את זה? מתי צריך וחייבים להפעיל את זה?

כמה את/ה עם קור רוח מ 1-10?

מה התועלת מזה?

לאיזה תפקידים יש את זה (כמו מד"א או פרמדיק לדוגמא).

באיזה מקרים זה עוזר בעסקים ובעבודה?

באיזה מקרים זה עוזר כשאתה אבא ואמא?

מה יכול לעזור לזה?

# חשיבה עסקית – בידול הבדל

חושבים ביחד על מוצרים, מחברות שונות, ומה ההבדל בין החברות?

מה ההבדל בין גלידה גולדה לאחרות?

מה ההבדל בין קסטרו לזארה?

מה ההבדל בין מקדונלד לרשת המבורגרים אחרת?

מה ההבדל בין חברות מכוניות?

מה ההבדל בין חברת משקפיים אחת לאחרת?

לומדים בידול / הבדל / יתרון תחרותי של מוצרים וחברות.

# אומץ

מה זה אומץ בשבילך?

אומץ להגיד דיעה? אומץ להגיד כן להזמנה?

אומץ להגיד לא או די, כשמישהו מציק לך?

אומץ להתחיל חוג חדש?

אומץ ללכת ממפגש חברים שאתה סובל בו?

אומץ להישאר ולא לוותר כשבא לך לברוח מסיטואציה לא נעימה?

איזה אומץ היית רוצה?

כמה אתה אמיץ/ה 1-10?

# לבד לי

מותר להרגיש ככה. זה קורה לכולם.  
אבל צריך לדעת לדבר על זה חופשי.  
היה לך לבד פעם? לבד לך כל יום? מתי הכי?  
מה אתה עושה עם זה? עם מי מדבר?  
אפשרי גם להיות עם עצמך?  
להיות עם עצמך זה לגמרי לבד? או חצי לבד? :)

# עמידות

נדבר על זה שעמידות, ניתנת לבנייה. זה אימון. משתפרים בזה. איזה סוגי עמידות יש? עמידות למה?

(לעייפות, לרעב, לעלבון, ללימוד חומר, לריצה והרמת משקלים, ...)

ניקח דוגמא לצביטה אחד את השני, נצבוט אחד את השני, עד שהשני אומר די. ועכשיו נעשה את זה שוב, וכשהשני אומר די,

אז ממשיכים עוד 3 או 5 שניות, ומגלים שזה אפשרי.

ככה בונים כוח סבל פיזי מנטלי.

נעשה תחרות על כמות קפיצות על רגל אחת. זה גם מלמד עמידות. ולא לוותר. כמה את/ה עמיד/ה 1-10? זה משתפר בזמן האחרון?



# ניהול כסף – קניית דירה

איך מגיעים כספית, למצב שאפשר בו לקנות דירה?

מה התשלום הבסיסי שנדרש?

איך אפשר לחסוך אותו?

מה זה משכנתא?

איך אפשר לעמוד בה?

# ניהול כסף – השקעות ומניות

איך זה עובד?

מה חשוב בזה?

מה צריך לדעת?

## ניהול קריירה – ארגונים

מה המבנה הארגוני הקלאסי של ארגון?

מה הם תהליכי המפתח שיש בארגון?

(שירות, מכירות, ניהול, שיווק ופרסום, בקרת איכות, פיתוח מוצרים, יצור, לוגיסטיקה ותפעול, ...)

**לצייר תרשים זרימה**

**לצייר תרשים זרימה**

**של התנהגות באירוע מסוים, כמו:**

**התארגנות בבוקר, התארגנות בערב, יציאה  
לסבתא לארוחת ערב, יציאה לטיול, נזילה בבית,  
נפילת חשמל, ...**

## חפירה / פוענטה

נתרגל להגיד משהו קצר.

לקחת איזה אירוע שהיה לך בעבודה / בבה"ס,

ונתרגל לתאר אותו בקצרה.

מה היה, מה התחיל את זה

איך זה נגמר, מה המסקנה. משהו כזה

# ניהול זמן ומשימות

נתרגל שנייה לראות, אם אנו יודעים ומכירים  
את המשימות שלנו בכללי.

נעשה פינג פונג אחד עם השני של משפטים:  
כל אחד אומר משימה שיש לו בכללי כל יום, או השבוע.

אני אומר משימה שיש לי

את/ה אומרים משימה שיש לכם.

ולנסות לסמן בשיחה את המשימות החשובות יותר.

# נקודה באופק

נתרגל חשיבה על העתיד. על מצב רצוי בעתיד.

כל אחד חושב על נושא כלשהוא אצלו

(אהבה, שקט, לחץ, לימודים, עבודה, תחביבים, ...)

ומה הוא היה רוצה שיהיה בנושא הזה

עוד כמה חודשים או שנים.

נקרא לזה ביחד "נקודה באופק".

# מסוגלות

יש לי מסוגלות. אני יכול/ה! בוא נוכיח אחד לשני/ה, שכבר עשינו מלא דברים מגניבים ושווים, שלא שמנו לב שעשינו אותם, והם מוכיחים, שיש לנו יכולות גבוהות. מסוגלות גבוהה. כל אחד מאיתנו יגיד לשני משהו שהוא כבר עשה, ולא ממש עשה מזה עניין. מעברים כלשהם שביצענו והיו קשים ועברנו אותם. כמו: מעבר דירה, מעבר עבודה. מעבר לימודים, מעבר כיתה, מעבר מבחן שנכשלנו בו, מעבר גירושים, מעבר פיטורים, מעבר פרידה מחברים, מעבר תחרות, מעבר ימים קשים, מעבר ימים מעייפים, מעבר נסיעות ארוכות, מעבר טיולים, וכו' ...



# פתרון בעיות

בוא ניקח בעיה, ונלמד ממנה לבנות שיטה, שיטתיות שלבים ברורים, בפתרון של בעיות.

קודם כל תמיד לשאול מה בדיוק הבעיה? איפה התקלה ספיציפית? אחרי זה מה האופציות לפתרון? הדרכים האפשריות. ומה נראה שהכי טוב ונכון ויעבוד? (הסתברות להצלחה).

דוגמאות לבעיות שננתח: פנצ'ר באוטו, לאחר לפגישה/שעור, נזילה בבית, חסר כסף כל חודש, מבחן בחומר שאני לא יודע אותו, תחושת בדידות, ועוד

שפה, מילון

שבבנינו ביבנינו

# שפה, מילון מושגים

- לנשום. כתף כתף לנשום עמוק
- לאסוף את עצמי / את עצמך
- צומת T בהתנהגות (בחירת התנהגות)
- מודעות. זה הכול עניין של מודעות
- הדלקה עצמית (מוטיבציה. כתף כתף, לנשום עמוק, לדבר בראש)
- לעשות EXTRA (מאמץ)
- מה יש בי. 1,2,3 ... מה יש בי (חוזקות)

# שפה, מילון מושגים

- להסתכל על עצמי מהצד. לקלוט. קליטה. אני היועץ של עצמי.
- רגישות
- להיות בן אדם
- לעשות סוויטץ'
- התנהגות כתהליך. כתרשים זרימה. לקלוט את התהליך
- ניהול בעסה
- צ'קליסט של התנהגות. רשימת 1,2,3 של התנהגות. "מה ה 1,2,3 שלך כשאתה ..."

# שפה, מילון מושגים

- מודעות
- מודה אני / הכרת תודה
- פרופורציה
- לפרגן, לעודד, להרים ולדחוף אחד את השני
- דיוק, מקצוענות, הצטיינות
- ערך של דברים. כמה עולים דברים.
- רוגע. להרגיע. ניהול רוגע

# שפה, מילון מושגים

- מגע
- מדיטציה
- מיינדפולנס
- קלילות, שחרור. שטותניוקיות
- איפוק, איזון, קור רוח

# שפה, מילון מושגים

- חשיבת עסקית – בידול / הבדל בין חברות ומוצרים
- ניהול כסף – קניית דירה
- ניהול כסף – השקעות ומניות
- ניהול קריירה – בארגונים, ובכלל
- ניהול זמן ומשימות
- נקודה באופק

# שפה, מילון מושגים

- מסוגלות. יכולת.
- פתרון בעיות
- עמידות. חישול. כוח סבל. קשה אבל אני יכול
- עם עצמי. זה לא להיות לבד לגמרי
- אומץ