

## שיטות עידוד פירגון, והנעת אנשים

לפני הכול, לחשוב: למה זקוק האדם שמולי כרגע? מה מצבו? מה הצורך העיקרי שלו?

### תודה

- **תודה עליך** נשמה. על הכול. תודה שאת/ה איתי, ובחיים שלי.

### עידוד לזהירות

- **זהירות** נשמה. זו מילה 10. בכביש. במילים. בכסף. באוכל. בהכול.

### עידוד לרוגע

- **לנשום** אח שלי. לנשום. להוריד גז מה 100 קמ"ש של הכל.
- **תשמור על עצמך**. הבריאות שלך הכי חשובה. התזונה שלך. הספורט. השפיות.
- **אתה הלקוח מס' 1 שלך עצמך**. אם לך טוב – לכולם טוב.
- **תנוחי** נשמה. תורדי גז. תטעיני. מותר לך גם לנוח.
- **דבר לאט אח שלי**. תפרק כל משפט לשניים. הפירוק של משפטים, מאט הכול, ומרגיע.

### לביטחון עצמי

- **יש בך**. יש לך. תזכור תמיד תמיד שיש לך (1,2,3):
  - לב גדול, עיניים טובות, ואתה נותן ת'נשמה
  - ראש חזק. דיוק. נחישות.
- **סומך עליך**. סומכת עליך. עשית כבר דברים. ניצחת כבר דברים. אתה יכול/ה.
- **נופלים, קמים**. נופלים, קמים. זה הקטע. להתאושש. תתאמן נשמה **בלהתאושש** מהר יותר. זה הקטע.
- **תרים סנטר נשמה**. ממש ככה. להרים סנטר, ולזכור שאתה שווה.

### לאומץ, אסרטיביות, הסתערות

- **כתף כתף** נשמה. להזדקף. לשבת בלי המשענת. לנשום עמוק. להתרגז קצת. ולדחוף קדימה.
- **אומץ** נשמה יקרה. אומץ להגיד את דעתך. אומץ לדרוש. אומץ להגיד די.
- אל תיסוג. **לך ב 100% עם האני מאמין שלך**. כל יום מחדש. חזק. עם הפחד והמבוכה. אין מחיר אמיתי על הדברים שתגיד, גם אם לכמה אנשים, משהו מזה לא יראה. תמיד יהיו כאלה, שיהיה להם מה להגיד. אז מה.
- **אסרטיביות** יקרה שלי! אסרטיביות. תהיי חזקה, תעמדי איתנה, ותגידי להם די עם ...!
- **בואי נעשה את זה ביחד**. לפחות בהתחלה. יד ביד. ואחרי זה תמשיך לבד.
- **כועס? מעוצבן? יופי**. עם הכעס הזה תעשה משהו. תשלח הודעה. תדרוש משהו.
- **תגידי: שום דבר לא ישבור אותי !!!** תגידי בלב. בראש. ועם ידיים מביעות. שום דבר ...

### להתנסות, ניסוי

- **אם תעשה X? תקבל Y**. אם נעשה X – נחסוך ב ... ונקבל ...
- **תנסה 10 פעמים**. 10. ניסית 7? יופי. יש עוד 3. לא להתייאש.

### על אופי

- **ילדה בת 16 את . כולך ילדה שובבה**. ילד בנשמה אתה. שובב. טראבל מייקר (:
- **יש לך עיניים טובות**. חכמות.

- את **בן אדם שמח**. חייכן. זה מקסים. זו מתנה לעולם.
- איזה **לביאה את**. פומה. אתה פומה! כמה Power יש עליך. מדהים.
- נשמה אחת. **יא אור. יא קשת בענן**. שמש את! שועלת שמשון

### לעבודה

- **שליחות משמעות** גאוות יחידה. זה המנוע שלך. חולם על העולם. אנשים חיים בזכותך
- **לחדש** אח שלי. כל יום. כלי הדרכה חדש. עידוד חדש. תהליך חדש. אוטומציה חדשה. משהו. יום בלי חדשנות, משאיר אותנו במקום.
- **מקצוענות** נשמה. קח דף, ותרשום לנו, לעצמך, מה זה להיות מקצוען. מה מקצוען עושה? מה ה 1,2,3 דברים שמקצוען עושה, או לא עושה. קדימה. זו הרגשה מדהימה להיות מקצוען/נית.
- **תפוס מנהיגות אח שלי**. זה קשה. נכון. זה לבד. אבל יש בזה גם המון כיף. תוביל/י!
- **אל תחכה שירוצו אחרך נשמה**. תעשה על עצמך את הבקרה. תרשום דברים. משימות. שיום עדיפויות. ותעשה בקרה על עצמך.

### נגד ביקורת עצמית

- **השתדלת?** זה מספיק. עשית. השקעת. ניסית. אי אפשר להציל את העולם.
- **יאללה. NEXT** אח שלי. לזרום. דפדף. די לתת לעצמך סטירות לחי.

### נגד בלבלה, תחושת בלבול

- **מה חשוב לך יותר ממהו אחר?** חשבת על זה? תחשוב/י. כל יום מחדש. על מה חשוב לך יותר. מה סדר העדיפויות שלך?

### נגד בעסה

- שנגיד תודה נשמה. **מודה אני**. על גבינה במקרר. רגלים עובדות. חשמל. מים. ודי לקטר. די לילל. קמים. ונותנים בראש (מקדמים פרויקטים).
- **פרופורציה יקרה שלי**. רגלים עובדות? יש פרנסה? הראש שלך עובד? מצבנו טוב.
- **תענה למחשבות שלך**. אל תהיי פראיר של המחשבות. **המוח אומר? תענה לו**.
- **יש כיוון? = יש תקווה**. אתה רואה את הכיוון שאליו אתה חותר? יופי. אז יש תקווה.
- **איך אפשר לעזור?** תגיד. כל דבר. ואני סוגר לך את הפינה.
- **עלי. יטופל. מטופל**. אני סוגר לך את זה.

### להתמדה, חישול, עמידות

- **קשה? OK**. אבל אפשר לעמוד בזה. מתחשלים. מתחפסים. מגדלים עמידות.
- **TTP. Trust The Process**. תבטחי בתהליך שהתחלת. תני לזה זמן. חודשים, וגם שנים. רואים נקודה באופק, ולשם חותרים. יש עליות, ירידות, אבל הכיוון טוב.

### לחיות! לעשות חיים. חוויות

- **חיים פעם 1** נשמה הכול קצר, ושברירי. לנצל כל דקה. כל דקה זה נס. חיים! כל השאר הבל הבלים.
- **אל תחכה לפנסיה נשמה**. בחיים לא. אין לך מושג בכלל אם תגיע לשם. תזמין עכשיו. תעשה עכשיו. אל תחכה.

### ברכות יומיות ותקשורת מיילית או טלפונית

- **יום נעים** / יום רגוע / יום מקסים / יום מהמם / יום אוהב / יום שמח / ..
- **שלום שלום שלום שלום** (4 פעמים שלום, כשעונים לטלפון)

- בוקררררררר טובבבבבבבבב (מתנגן) על הבוקר

### דאגה, אכפתיות, התעניינות

- אכלת? שתית? אתה דואג לעצמך? תעשה הפסקה. תאכל נשמה.
- יד על כתף / כיף Up high / בוקס לבוקס, כאפה יד ליד של השני
- לחבק אנשים
- להקשיב למישהו, 45 דקות ומעלה, ולשאול עוד שאלות על מה שמספרים לך
- לעקוב אחרי סיפורים שקורים לאחרים, מיום ליום, ולשאול לאן זה התפתח
- מה קורה בעבודה בזמן האחרון? על מה עובד? במה מתרכז? מה קשה?

### כל הכבוד

- כל הכבוד. יא מלך. מלכה. אלוף. אלופה. תותח. תותחית. שועל. 10 עליך עפר לנעליך.

### לרצינות, ודיוק

- אמרת? תעמוד בזה. נתת מילה? תעמוד בה. המילה שלנו זה הכי חשוב בחיים. מילה ברזל.
- תדריך אחרים נשמה הדרך הכי טובה ללמוד, זה להדריך אחרים.

### לספורט, תזונה, שמירה על הבריאות

- ספורט זה חובה נשמה. לאנרגיות! לאנטי מחלות. לבריאות של הנפש. לפריקה. לא חושבים. עושים! כמו כביסה. כמו לקנות בסופר. תקבע/י היום.
- יקרים שלי. הגוף לא יודע לצעוק הצילו. ואתם מכניסים לו דברים, דלק, שלא עושה לו טוב. הזנחת גוף היום = משלמים על זה בעתיד. תעשו תפריט. עזבו פחממות די צ'יפס פיצה פיתה. די תפוחי אדמה ואורז כל הזמן. ירקות. דגים. מים כל הזמן. בין הארוחות פרי או יוגורט. לאכול בריא. לצלם צלחת בריאה ולשים בקבוצה שלנו.

### על ה Look של אדם. הנראות שלו

- חולצה מהממת. נעלים הורסות. הסתפרת? שעון מדהים. יש לך סנטר של קלינט איסטווד. גברי כזה. איזה look של קפטן אמריקה יש עליך יא פרזנטור של כולנו. לשים אותך בוויטרינה בכניסה למשרד, למען יראו וייראו.

### לאווירת חיים

- כפיים. מחיאת כפיים. סתם ככה באמצע היום
- מוזיקה! לשים מוזיקה בישיבת צוות. בכניסה וביציאה.
- לפתוח חלונות חברים. אור !!! להזיז תריסים ווילונות. לשים אור על כולם באולם. אורר = חיים

### עידוד לעודד, ולמשמעות

- המעודד מתעודד. המרפא מתרפא. תעודד אח שלי. תרים לאנשים. 4 פעמים ביום.

### להגיב, לתגובה

- להגיב נשמה. לא לייבש. כתבנו משהו בוואטס אפ? הצענו משהו? להגיב. לא לייבש. לייבש אותי זה נורא. תגיב. תגיבו.

### למודעות

- **תקלוט אח שלי. תקלוט. תפעיל מחושים.** תסכל על הכול מהצד. מודעות זה הבסיס לשיפור ביצועים, אבל צריך לקלוט בשביל זה. תגביר קליטה.

### עידוד לאופטימיות

- **יש לנו אחלה מדינה אח שלי.** יש גננות. סייעות. עם תלוש משכורת על הפנים, ולב ענק. יש לנו כבישים. גשרים. רכבות. מלא שיפורים. יש 5 מתקני התפלה. מים בברז. זכינו בפיס. יש לנו מערכות שעובדות, חופי ים מדהימים. בנינו ב 75 שנה סטארט אפ מדהים. יש ים של אנשים טובים במדינה שלנו. מתנדבים. שליחי ציבור. חיילים. יש לנו אחלה מדינה.

### למישהו חולה

- מי אוהב אותך? מי נשמה שלי? הבאתי לך חיים וחיוך (לבוא שמח! לא עצוב. עצב יש לו מספיק)
- זה המצב נשמה. זה המצב. זה מצב טכני. עם זה נסתדר. המוח עובד? יאללה. נעשה מזה צחוקים.

### אחרי אובדן של מישהו

- אדם לא הולך. הגוף שלו הפיזי אולי הולך. אבל הנשמה שלו, האופי שלו, הערכים שלו, עברו אליך, וממך אלינו. לכולנו. אדם שהלך עבר בדיבור שלו, במשפטים שלו, למלא מלא אנשים, ונישאר לתמיד ככה.

### למשפחה חזקה ואוהבת

- יקרים שלי. משפחה זה מעל הכול. הורים, אם בחיים, אז כל דקה זה נס, ולעשות איתם קפה וטלפון מה נשמע. אחים – שיהיו מגובשים ביחד. די לריב. חוק סולחה בבית (משלימים תוך שעה) זמן 1 על 1 עם הילדים. יש זוגיות? אז קפה כל שבוע ביחד. זמן איכות זוגי. משפחה = מעל הכל.

### די הורדות

- **אל תביא לי את השליליות הזו אח שלי.** יש מספיק סרקזם ציניות וסקפטיות. זה סתם חולשה והורדה ודיכאון ייאוש ככה. תביא לי דברים טובים. לא ייאוש. די.
- נשמה יקרה, בבקשה בלי "נא" במיילים. נא אודה ונא טיפולך. **תן לי "אנא". לא "נא".**
- **איש יקר, זה קצת יוצא מפרופורציה התגובה הזו.** אנחנו לא ניפול מזה. וזה לא יהרוג אותנו. אז OK, יש תקלה. אבל בלי דרמה גדולה מדי. נמצא פתרונות. נצא מזה.