

שאלות פיתוח אישי
לתלמידים. לילדים

כל שבוע לשאל 3 שאלות :) :

כל שאלה לתלמידים
שווה לפני זה
לתת להורים לענות עם הילדים
ושיביאו ת'תשובות לכיתה.
זה מעורר שיה הורים תלמידים

לא לענות על פי הסדר בהכרח
אלא לדפדף
כמו רולטה כזה
ולהגיד STOP כמו בארץ עיר
ולענות :) :

שאלות
על החיים

מה בין אדם בכלל מחפש בחיים?

מה הוא רוצה מהחיים?

כסף? אהבה? שקט?

לישון? ים? ריקודים?

מה?

אֵיךְ מְשִׁיגִים אֶהְבָּה בַחַיִּים?
אֵיךְ מְקַדְמִים מְצִיאת אֶהְבָּה?

איך משיגים כסף בחיים?
איך עושים כסף?
איך מצליחים בתור שכיר/ה?
איך בתור עצמאי/ת?

בשביל מה קמתי היום בבוקר?
מה יעשה את היום הזה לשווה?
מה ייתן לי תחושה
שהיה שווה לחיות את היום הזה?

שאלות

על הכרת תודה

ופורפורציה

אדם צריך להגיד תודה על משהו?
כדאי לאדם להגיד תודה על משהו?

מה יוצא מזה?

על מה להגיד תודה?

כל כמה זמן?

מה לפעמים מובן מאליו לאנשים?
במה הם מזלזלים
לפעמים?

על מה אנחנו מקטרים
בדרך כלל?

אנחנו יוצאים מפרופורציה לפעמים?

מתי?

כמה פעמים ביום/בשבוע?

מה יכול להזכיר לנו
פרופורציה?
מה יכול להזכיר לנו?
שהמצב שלנו יחסית - דבש

שאלות

על ערכים

מה הערכים שלך?
או ערך 1 לפחות?

יושרה הגינות / דיוק / מקצוענות
שירות / אהבה / ...

מה זה ערכים בכלל?

חשוב?

לא חשוב?

להיות בן אדם מעל הכול

מה זה אומר?

חשוב? לא חשוב? מאוד חשוב?

שאלות

על עידוד, פרגון

והרמה

מתי לעודד אנשים אחרים?
כמה פעמים ביום?
איך? מה השיטות השונות?
איזה עידוד אנשים צריכים?
איזה מצבים שונים יש להם?

האם אדם צריך עידוד רק כשהוא
במצוקה נוראית
או סתם ככה גם
בערך 3 או 4 פעמים ביום?

מה ה 1,2,3 צעדים (או 10)
שאני יכול/ה לעשות
כדי להתאושש מבעסה?
מה להגיד בראש?
מה פיזית לעשות?

מה

מוריד

לאנשים?

מה אתה עושה / אומר

שמוריד לאנשים?

מה זה לייבש אנשים
לא לענות להם
ומה זה עושה?
מה זה מרגיש?

איזה תגובה
לדברים שאמרת
עושה לך סבבה וטוב?
דברים כמו: קדימה, יופי, מגניב
מהממם, ... כאלה

שאלות

על בטחון עצמי

מה להגיד לעצמי
כדי להרים את הבטחון העצמי שלי
כשהוא יורד/נופל
3 פעמים ביום.
מה להגיד לעצמי בראש?
(CBT קוראים לזה. לדיבור בראש)

שונא ת'גוף שלי

מה לעשות? מה להגיד בראש?

שונא הכול? חלק?

.)

מה כן שווה בי?

שאלות

על אומץ, מבוכה

ופחד

מה זה בכלל אומץ?
לקפוץ ממטוס/לצנוח?
להגיד מה שאתה חושב?
לפתוח עסק? להתחיל קשר חדש?
לקבוע גבול / להגיד די למישהו?

מה להגיד בראש?
איזה משפטים?
כדי להיות עם אומץ
ולשפר אומץ?

איזה עמידה

או ישיבה

או נשימה

מביאה ליותר אומץ

לפני מעשה או אמירה אמיצה?

האם אני לא בסדר
כשאני אומר לא!
למישהו, או על משהו

האם אני לא בסדר
כשאני דורש ממישהו
ואומר למישהו
אמרת שתעשה? אז תעשה
זה המשימה, אז תעשה

שאלות

על זהירות

וביחול סיכונים

ממה כדאי וצריך להיזהר?
בכביש? מתי בכביש?
בכסף? מתי עם הכסף?
במילים? מתי?

איזה זהירות

צריכים בקשר עם אנשים?

מה אומרים/עושים

שיכול להביא לפיצוץ

או לקטע של אל-חזור

להיזהר

זה להיות חננה וזה לא סטייל?

או שזה להיות אחראי/ת

בוגר/ת

והתנהגות של מנכ"ל/ית?

איך ל להיות זהיר/ה

מסתדר

עם ל להיות יזם וסטארט אפיסט?

איפה הגבול?

האם יש ב-וויז
ואלכזהול
איזה אפקט של בריחה
ממחשבות ועומס?

איך אפשר כן לנסות, או להנות
מאלכוהול

ועדין לשמור על כמות הגיונית
שלא מביאה לבלגנים?

שאלות

שליטה עצמית

האם זה חשוב לחיים
לדעת להחזיק את עצמך
ולהיות בשקט
חצי שעה - שעה?

האם לכל עבודה שתעבוד בה
צריך לדעת ולהיות עם היכולת
של להחזיק את עצמך
חצי שעה עד שעה?
ולצבא?

מה יקרה לבן אדם
שלא מצליח להחזיק את עצמו
בשקט, ברוגע, באיפוק
חצי שעה – שעה
בעבודה או בצבא

מי נותן את הפקודה לפה - לדבר
או ליד - להביא צ'אפחה
לחבר שלידי
האם זה אוטומט? או מודע?

איזה סימן אפשר לקבוע בינינו

שיסמן לנו

שנכנסים למצב

של שקט / רוגע / החזקה עצמית

?

איזו ישיבה על כיסא
ממקדת אותך יותר
ומביאה לך יותר אנרגיות?
אחורה / זקוף / קדימה
עם המשענת / בלי המשענת?

שאלות

רגש נפש

איך אני יוצא ממצב של
נעלב/ת?

נעלבתי. OK. מה עכשיו?
מה אומר בראש? מה עושה?

איך אני יוצא ממצב של
מקנא? (באדם / בכסף)

מקנא. OK. מה עכשיו?
מה אומר בראש? מה עושה?

איך אני יוצא ממצב של
כועס. זועם. שונא?

OK. מה עכשיו?
מה אומר בראש? מה עושה?

איך אני יוצא ממצב של
פחד/ת?

OK. מה עכשיו?
מה אומר בראש? מה עושה?

איך אני יוצא ממצב של
שונא ת'עולם / בא לי לי למות

OK. מה עכשיו?
מה אומר בראש? מה עושה?

שאלות
על זוגיות

מה חשוב לי
בבחירת בני זוג?
או בבחירת חברים/ות?

מה חשוב בניהול יחסים?
בשמירת קשר טוב ובריא?
מה כן לעשות?
מה לא לעשות?

שאלות

על תכנון חיים

איפה היית רוצה לגור?
עיר / מושב / קיבוץ / צפון / דרום
ישוב קהילתי?
מה היתרון של כל דבר
והחסרון אולי

באיזה שעה
אתה רוצה לחזור הביתה
מהעבודה?
זה בידיים שלך? או קבוע ומוכתב?

החיים של אנשים כרגע
הם בסדר?
או לחוצים מדי?
איזה השפעה יש ללחץ על החיים?

יש קשר בין לחץ חיים/עבודה
להשמנה ודיכאון?
או שאין קשר

איך בונים חיים
עם פחות לחץ?
איך נראה בוקר פחות לחוץ?
ערב פחות לחוץ?

היית רוצה ילדים? למה?
מה טוב בילדים?
מה קשה בזה?
איזה תרחישים יכולים להיות
עם ילדים?

שאלות

על כסף, עבודה

פרנסה

איזה תפקידים יש כאופציה?

בוא נשים על הלוח
לפחות 30 תפקידים/עבודות
אופציונאליות

כמה כסף צריך כבסים
בשביל לקנות דירה?

איך עושים החזר משכנתא
מול שכר דירה שמשלמים לך?

כמה עולה בערך?
להחזיק בית עם 3 ילדים
מה ההוצאות החודשיות הקבועות?

בואו נפרט ונסכם

האם לאורך השנה
ההוצאות של משפחה קבועות?
או שיש חודשים
מאתגרים יותר?

מה האופציות לפתרון?
כשנתקעים בכסף
כשאין כסף

חברים

מה הדרכים

להכיר אנשים חדשים?

לאן ללכת ומה לעשות?

כדי להרחיב מעגל חברתי?

האם יש תחושה
במפגשים חברתיים
של שיפוט וביקורת?
זה סבבה? פחות?
איד מפחיתים את זה?

יחסי משפחה

והורים אחים

רק ההורים חייבים לילדים?
או גם הילדים חייבים להורים?
בכללי

יש איזה הסכם לא כתוב
בין הורים וילדים
של זכויות וחובות?
או שלא אמור להיות הסכם כזה?
(תחשבו כהורים לילדים רגע גם)

נניח שאתה הורה
אמא או אבא
הגיוני ומתאים שהילד שלך
ירים עליך קול? וידבר ללא כבוד?
או שזה סביר והגיוני

דוגמאות למצבים
שבהם ההורים
לא בדיוק מכבדים
את הילדים.
יש?

תוך כמה זמן הגיוני
לעשות סולחה
אחרי שרבים?
שעה / 5 דקות / יום / שבוע?

שאלות

על תיקון עולם

מה היית משנה בעולם?

מה מוריד?

מה משאיר?

מה מעצבן אותך ומשגע אותך בעולם?

מה האג'נדה שלך?

מה חשוב לך?

רעב / העצמת מגדר נשי / הכלה ושילוב

פחות מלחמות / לכידות חברתית

צמחונות / ...

חוויות ריגושים

איזה חוויות מדליקות

את/ה מכירים?

כמו שקיעה בים, זריחה, שוק הכרמל
וואטסו, סנפלינג במפל השחור,
לקפוץ לירקון מחבל, שקיעה במצפה רמון,
לרוץ 5 ק"מ, בשיא הגשם, ריח של גשם
ריח של שדה, מה עוד?

שאלות

על צחוקים

וקלילות

מה קורע אותך?
מה מצחיק אותך?

אתה יותר קליל וזורם?
או יותר כבד וטרחן? :)

מ 1-10

כמה אתה קליל? (לא לשקר חחח)

דוקטור התלהבותTM
ערן שחר ©