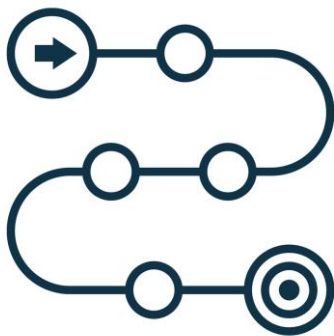


# תרגילי התלהבות לחוזק מנטלי ושיפור ביצועים



ערן שחר 0544-346494

# פרק התועלת

# להזכיר לאנשים את התועלת

## מפיתוח אישי

זה מביא לשיפור איכות חיים, זוגיות,  
הורות, תזונה, שקט, מכירות, שירות,  
גיבוש, עמידה  
ביעדים

אז הגיוני להשקיע  
בזה יותר דקות  
ליום

**יש צורך ענק  
של אנשים  
בעידוד, בכוח  
ובמודעות שמשפרת  
מצב**

**אז להזכיר את זה כל יום  
בישיבות ופגישות ולא רק  
בסדנה פעמיים בשנה**

פרק  
ניתוח  
ובניית  
הרגלים

# בניית שיטה

להתחזקות

ומודעות

יש לך שיטה?

קחו כמה חודשים

ובנו לכם לאט

שיטה. 1,2,3

להתחזקות ומודעות

כל הזמן חושב

על המילה

"איך"

איך מגיב

איך מבצע

על מה חושב

מה עונה למחשבות

כל עקרון פה  
או קלף  
הוא לא סיסמא

זו משימה לביצוע

זו מחשבה להעביר  
בראש ולהעביר בין  
האנשים בצוות שלך



פרק  
ניהול  
קושי

# משפטי החיזוק שלי

אתה מותקן (אני חחה)  
יש יופי וסבבה  
יש אנשים טובים  
תנוח  
לא אמור להציל את העולם  
נותן מה שיכול  
מותר גם לתת 90%  
בערב: נגמר היום. להוריד גז

# קצת תזכורת לערך העצמי שלי

עשיתי כבר הרבה  
עברתי כבר הרבה  
יש לי ראש לא רע  
יש חשיבה לא רעה  
אני מכונה די שווה  
חרוזה. מחושלת. מקצועית.  
יש לי לתת לאנשים חיבוק.  
או חשיבה. או יציבות.  
מותר לי לדרוש X כסף  
בשביל מי ומה שאני.

תרגיל ניהול קושי

# אוטנטיות

עם הקושי

מקשיב להרגשה:

עצוב / לבד לי / מיואש /

מפחד

מותר לי להרגיש ככה!

משתף חופשי

לא מקטר. משתף

חושש, ומתקדם

# תרגיל ניהול קושי: לענות למוח טבלת מחשבות

אני עונה לו	המוח אמר לי
אני עובד על זה	יא שמן
היא כן. זה הפחד שלי	היא לא איתך
אני אחלה. עושה ... 1,2,3	איזה אבא אתה
נסתדר. זו נקודה בהיסטוריה	מה יהיה עם המדינה

פרק  
הדלקה  
עצמית

# תרגיל הדלקה: הגברת עוצמת דקה

יש מלאי יורד של ימים  
מלאי יורד של דקות  
לנצל כל דקה

נשאר לך עוד 12,000 יום  
40 על 300  
ו 960 דקות ביום (16 \* 60)  
ולפעמים אלוהים/המזל מקצר לך את  
זה בחצי

אז? לדחוף/ליישם רצונות  
היום! + די עצבים

# תרגיל "מודה אני" או "איזה יופי"

פותחים קבוצה עם חבר/ה  
שקוראים לה:  
מודה אני / איזה יופי  
ומעלים בה כל יום 3 דברים  
שאתה אומר עליהם תודה  
(חשמל, מים, כבישים, חיילים,  
גננות, סייעות, מורות, ...)  
או מעלים משהו יפה שראית  
ב"איזה יופי"  
(בוגנוויליה, ירח, שמים יפים)



# תרגיל הגברת

## פרופורציה

אומרים אחד לשני:

תגיד תודה שזה הצרות שלנו  
כל עוד אנחנו לא חטופים בעזה

או איבדנו ילד

או על הרגלים

או בלי כימותרפיה

## המצב שלנו דבש

לנשום. הכול הבל הבלים. כל

השאר זה שטויות ותהליכים

לשיפור. די לקטר. די לילל.

לקום, ולקדם דברים.

# הדלקה עצמית

1. להזדקף
2. לנשום
3. ולדבר בראש

להגיד בראש:

שום דבר לא ישבור אותי

חיים פעם 1

החיים יפים

רוצה לחיות

רוצה שקט לא מלחמות

רוצה אוכל בריא

# שליחות, משמעות גאונות יחידה

להגיד את זה **10 פעמים ביום**,  
ולזכור את מה שאתה עושה  
בעבודה ובאישי למען אנשים  
סביבך.

את ההרגשה שאתה נותן להם  
את כל הפעולות שהם עושים  
בזכותך.

גאונות יחידה על המקצוענות  
והמחויבות שלך ושלכם

**סימון סוגי אומץ**

**והגברת אומץ**

אומץ להגיד דעה, אומץ להביע  
רגש, אומץ לדרוש מאנשים  
וממשפחה, אומץ לקבוע גבול  
אומץ לפתוח עסק עצמאי

לראות את הפחד

בראש ובגוף

ולא להיכנע לו

**לנטוע רגלים ברצפה ולנשום**

# הדלקה: להתרגז

כעס = דלק לשינוי

על כל מה שלא קורה

על כל מה שעוד לא

על דברים שאני רוצה

על דברים שצריך לשנות

על שנים שעשו לי דברים

שלא מגיע לי

ולהגיד די!

ולעשות/ לדרוש / לשלוח

# תרגיל הדלקה: (ומשמעות) עידוד של אנשים כל היום

תודה / כל הכבוד / מלך /  
שיחקת אותה / אוהב תך /  
מתגעגע / אל תוותר / תרגיע  
אח שלי / זה האופציות /  
שלא יסגרו לך את הפה / זה  
לא מובן מאליו / אכלת?  
שתית? / איך אפשר לעזור?

**תרגיל הדלקה:**

**(ומשמעות)**

**עידוד של אנשים**

**בהודעה קולית**

**בהודעת וידיאו**

**טקסט / תמונה**

**80% מהצוות עושה**

**ולא רק 2 מתוך 30**

**יצירה: שיפור  
חומרי הדרכה  
זה מגדל משמעות  
חותם, דלק/מוטיבציה**

**מצגת, כרטיסיות,  
סטיקרים, פוד קאסט  
אתר, מאמר  
+ לשמור ב PDF ולתת  
+ להדפיס ולשים בתיק!**



# צבע לחיים

חולצות פרחוניות

כפכפים

מכנסים שמחים

נעלים שמחות

נגיעות צבע בסלון

# תרגיל מוזיקה בישיבת צוות

להתחיל כל ישיבה,  
בשלב שבו אנשים נאספים  
עם שיר מדליק.

לסיים ישיבה  
עם שיר מדליק.

חפשו בספוטטיפיי "שירים  
דוקטור התלהבות"  
(ברמקול חזק)

פרק  
הרגעה  
עצמית

# עושה הרגעה

## עצמית?

ללכת לאט  
לרדת במדרגות  
מדיטציה  
לנשום מלא  
להזדקף  
ספסל – לשבת  
לדבר בטון נמוך  
חלוקת משפטים ל 2  
לא מוכן Stress

פרק  
אנשים  
ועידוד

# נקודת המוצא לבני אדם

לבוא לאנשים עם עקרונות  
הבאים:

1. אין לי מושג מה עבר עליו
2. כולנו רוצים אותו הדבר  
(שקט, חיבוק)
3. כבוד לאדם שהוא בעצם  
ילד עם פז"מ ואריזה אחרת
4. לא להזיק לו
5. להיות בן אדם מעל הכול

לחתור

לשיחת אמת

על הרגשות

רצונות

פחדים

ולא רק על שטויות

פרק

גוף



# מקלחת בוקר

"שטיף כיף"

מביאה ים אנרגיות

פרשיות ומיקוד

מקלחת 2 אחר צהרים

ישר כשבאים הביתה!

לא לחכות. להפריד

עבודה מבית.

ולפני השינה מקלחת 3.

# תזונה

לקנות דגים  
להכין דגים  
לחתוך סלט  
די פחממות  
לגוף המדהים שלי מגיע  
דלק טוב  
ב 19:00 סוגרים מטבח

# ספורט אירובי

הולך לקפה 12 דקות  
לכל כיוון יוצא 24

דקות

הולך עם פאוץ'  
לטלפון/פוד קאסט  
קובע עם חבר שקורע  
אותי אם אני מבריז  
מגרד את עצמי בשביל  
בסיפוק שאחרי

פרק  
חברים

# טיפוח חברים

לסמן 4/5 חברים  
שהם החשובים לך  
בתקופה הקרובה

לקבוע איתם  
לחזור אחריהם  
כשלא מסתדר לקבוע  
להגיד כן להזמנות

פרק  
קלילות

# תרגיל שטויות וצחוקים בבית

עטים באוזניים  
בייגלה בעיניים  
פקקים בעיניים  
הרמת מכנס  
לשיר בקול רם  
עט בין השיניים

פרק  
משפחה  
הורות  
זוגיות



# תרגיל איזה בן זוג אני רוצה להיות?

שקט? רועש? מחזר?  
מחבק? מקשיב? מעודד?  
מאוזן? מציק? מקניט?  
זמן 1 על 1 בבית קפה?  
עיסוי קרקפת? דואג  
לה/ו? עוגן? יציב? יש  
שיחת אמת עם העמקה?

# תרגיל איזה אבא/אמא אני רוצה להיות?

עוגן? יציב? מראה את החיים  
היפים? מגלה להם חוויות?  
אומר להם 100 פעם דברים  
טובים על האופי? מעודד  
לנסות? פתוח מצחיק קליל?  
כבד גוער או מכניס  
פרופורציה. מלמד לדבר  
בראש? או לא. נותן כלים  
נגד קושי, או לא.

פרק  
יישום  
ומדידה

# תרגיל:

## פתק בוקר למיקוד

- פרפורציה
  - מודה אני / איזה יופי
  - די עצבים
  - מותר לי לבכות
  - לא לוותר בדרישות
  - גמישות עם לקוחות
  - לתת יישום חינם
  -
-

יש פה כ 30 תרגילים  
שמביאים כוח ושיפור  
ביצועים

**האם אתה עושה  
משהו מכאן?**

**כמה פעמים  
ביום/בשבוע  
אתה מיישם את זה?**

**תוסיפו כל יום/שבוע  
עוד כמה תרגילים**

תרגיל: תזכורת  
בכל ישיבה  
ופגישה  
של התרגילים  
האלה

מבוצע?

האם אתם נותנים  
טיפים ושיטות  
כאלה

לילדים שלכם?

לחברים שלכם?

להורים שלכם?