

# הטמעת תהליך התלבוות

שאלות? ערן שחר 0544-346494

# כמה אתה היום?

## כמה כוח יש לך עכשיו? כמה בד"כ?



# צ'קליסט התלהבות לדוגמא

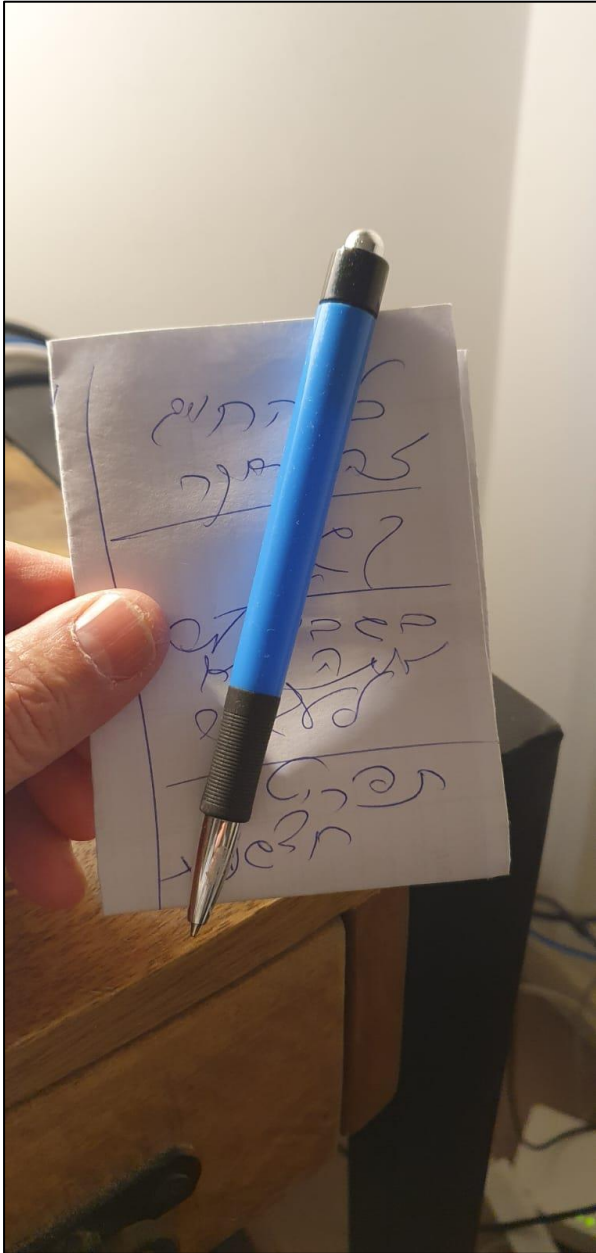
1. לקצר. ישיבות. פגישות. טלפונים. מיילים. הכול! בחצי! לשלוח לפני ושכל אחד יקרא ויסמן מה לא ברור.
2. לנשום מלא האא / פפפ / תססס (נחש)
3. ספורט אירובי + ירקות + מעט פחממות + תההה ומים! את/ה לא שותה מספיק
4. לסלוח מהר לכולם. די עצבים די כעסים. לפחות לסלוח לקרובים שאתה אוהב!
5. כל היום להתבונן על עצמי ואחרים. לקלוט טריגרים / תגובות / מה אומר / ניסוחים. להיות עדין יותר אם אני קצת קצר על אנשים.
6. די עצבים על הילדים. תגיד תודה שהם בבית בכלל וחיים! Relax על הצדק ומה נכון. תן להם לזרום עם החיים גם. הם יצליחו בדרך שלהם.
7. בידול בעבודה! לעבוד שעות בשבוע על הבידול/הבדל המדויק שלך מאחרים. על האופי שלך ושלכם. על השוני בשירות ובהדרכה שלך.

# צ'קליסט התלהבות לדוגמא

1. מה שמעצבן אותך – שם לחדש. מה שמביא לך עצבים? פה לחדש ולשפר. זה מקור החדשנות שלך. כל מה שמרגיז אותך = המקום שבו אתה יכול לחדש. כל מה שעוד לא קורה כמו שאתה רוצה, שם החדשנות!

וישום

# פתק בוקר. עד 10 דקות כתיבה לפני עבודה



- תמיד ניירות A4 זמינים + תמיד עטים זמינים
- מקפלים דף ל 8 חלקים
- כותבים בבית קפה / בבית / בעבודה לפני שמתחילים, מילים, ומשפטים, על **מה אתה רוצה לשים אליו לב היום**
- **פתק לדוגמא:** מודה אני, פרופורציה, לשמור על המילים שיוצאות לי מהפה, זהירות בכביש, תזונה! כשאני מגיע הביתה לא לטרוף, להרים אנשים, חדשנות ושיפור שיטות, ...

# סטיקרים

מחקר התלהבות

054-4346494  
hitlahavut.com

@dr.hitlahavut

THANK YOU!

**מודה אני!**

על חשמל, מים, כבישים, קורת גג, מקור עם אוכל, בריאות, משפחה, פרנסה, מדינה, מורת, גנות, סייעות, לוחמי אש, מדיא, שליחי ציבור, עובדי עריות ומועצות, מזג אוויר, ים, נגדים...

1

מחקר התלהבות

054-4346494  
hitlahavut.com

@dr.hitlahavut

אין לי הרבה אבל יש לי הכל

**פרופורציה**

הבריאות שלך יותר חשובה מהכל!

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 14

14

מחקר התלהבות

054-4346494  
hitlahavut.com

@dr.hitlahavut

**שליחות. משמעות. גאווה יחידה!**

11

מחקר התלהבות

054-4346494  
hitlahavut.com

@dr.hitlahavut

**כתף כתף לנשום עמוק**

"פרפורציה"

15

מחקר התלהבות

054-4346494  
hitlahavut.com

@dr.hitlahavut

פחות ביקורת, יותר פירגון

**המעוֹדד מתעוֹדד**

13

מחקר התלהבות

054-4346494  
hitlahavut.com

@dr.hitlahavut

**שום דבר לא ישבור אותי**

17

# סרטונים

לינק	נושא
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LSmppKxDqf0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=LSmppKxDqf0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=2</a>	הדלקה עצמית
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2NkQZH71mI4&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=2NkQZH71mI4&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=3</a>	ניהול קושי: טיפול במחשבות
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jdJlBicP6FM&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=jdJlBicP6FM&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=4</a>	איך לבוא לאנשים?
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-d6p1aK0yLk&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=-d6p1aK0yLk&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=13</a>	להיות בן אדם מעל הכול
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8epatf13r8I&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=14">https://www.youtube.com/watch?v=8epatf13r8I&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=14</a>	כל הכבוד לנו!
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7EI3orcxEfg&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=10">https://www.youtube.com/watch?v=7EI3orcxEfg&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=10</a>	למה אנשים לא עושים פיתוח אישי? להכיר את החסמים
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EdrumO55GS0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=1">https://www.youtube.com/watch?v=EdrumO55GS0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=1</a>	על אוטנטיות



# סרטונים

לינק	נושא
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=57nFEcvpC-k&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=6">https://www.youtube.com/watch?v=57nFEcvpC-k&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=6</a>	להרגיע את הטרור של החיים
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TtszgixpvnY&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=TtszgixpvnY&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=7</a>	לראות טוב באנשים: סוגי עיניים ...
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5fiDMn16RV8&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=5fiDMn16RV8&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=8</a>	ספורט = כדור מצב רוח מס' 1 לאדם
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wTW2w59Mah0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=9">https://www.youtube.com/watch?v=wTW2w59Mah0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=9</a>	למה שווה לך לעשות סרטון וידיאו לצוות שלך?
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1QHWomVgf2s&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=12">https://www.youtube.com/watch?v=1QHWomVgf2s&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=12</a>	להשקיע בזוגיות
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZEqp6yCRlgg&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=15">https://www.youtube.com/watch?v=ZEqp6yCRlgg&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=15</a>	תשמרו על עצמכם! אתה לא מכונה
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sEFHdAZgtHs&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=16">https://www.youtube.com/watch?v=sEFHdAZgtHs&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQ2v5y&amp;index=16</a>	שליטה בעבודה ובמשימות הבית בשיטת קוקפיט

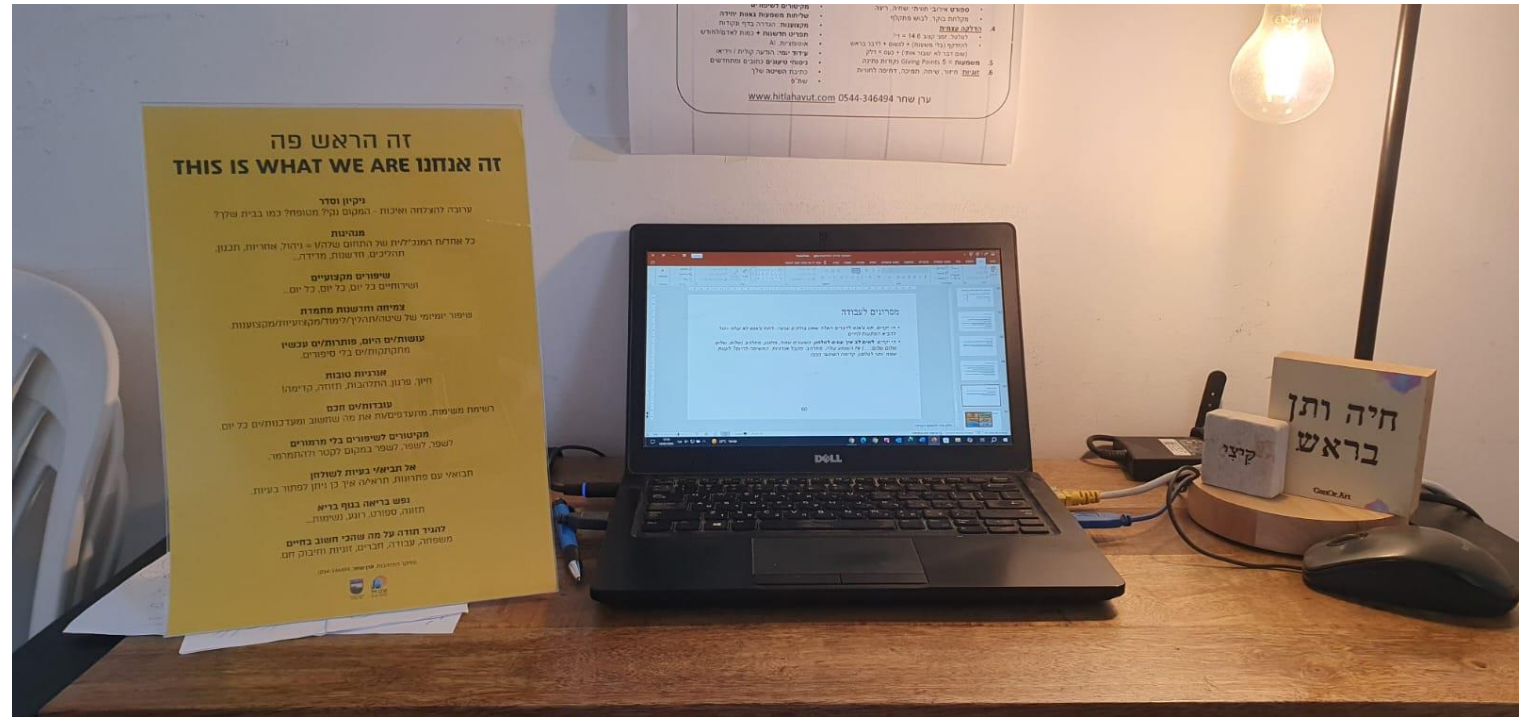
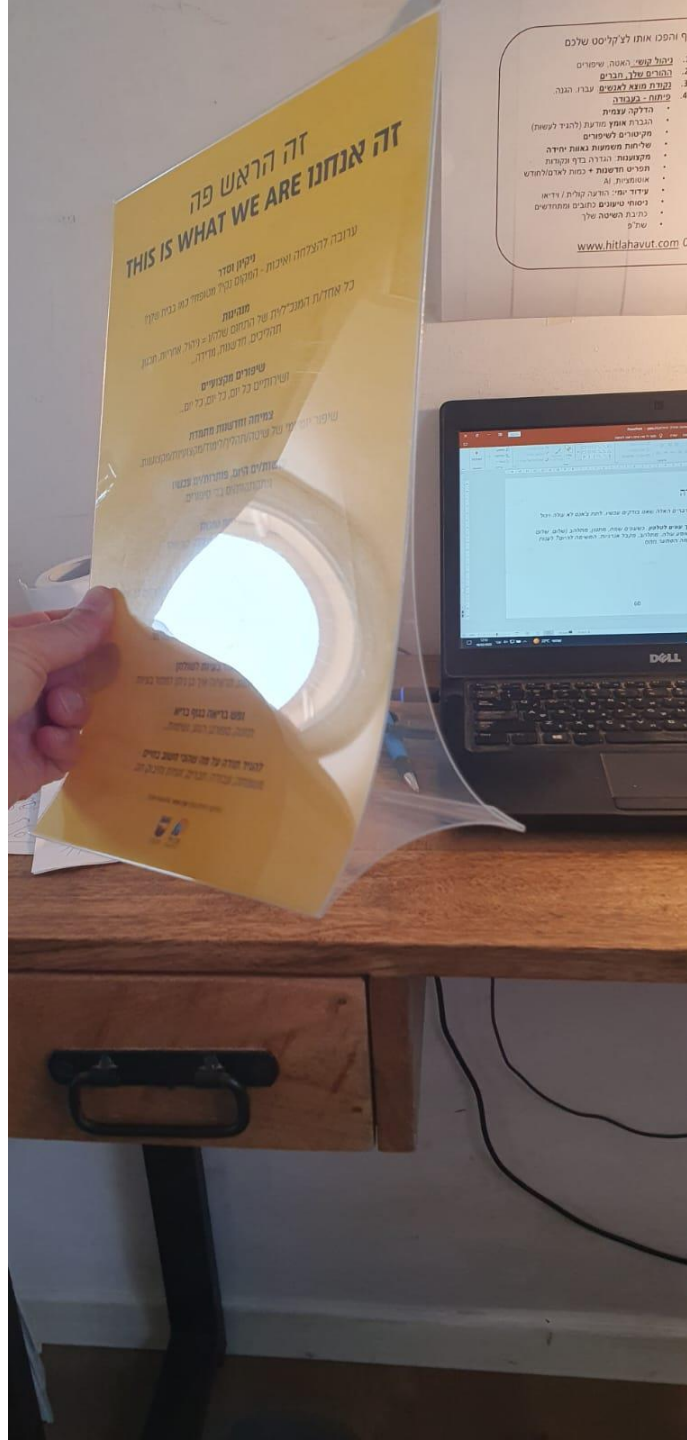
# סרטונים

לינק	נושא
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vvj2pN7BAj0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=17">https://www.youtube.com/watch?v=vvj2pN7BAj0&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=17</a>	חשיבות זמן 1 על 1 עם כל ילד בנפרד
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wjGf2gZjbMk&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=18">https://www.youtube.com/watch?v=wjGf2gZjbMk&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=18</a>	מודה אני + פרופורציה
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZIR7fIXJpsY&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=19">https://www.youtube.com/watch?v=ZIR7fIXJpsY&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=19</a>	שליחות. משמעות. גאוות יחידה.
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SMVhJFEOVnc&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=20">https://www.youtube.com/watch?v=SMVhJFEOVnc&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=20</a>	לדעת לדרוש. במנהיגות ואסרטיביות!
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZmZoqS-itHs&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=21">https://www.youtube.com/watch?v=ZmZoqS-itHs&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=21</a>	הגברת מודעות = שיפור ביצועים של 30% ויותר
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1-Rg1wv1830&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=22">https://www.youtube.com/watch?v=1-Rg1wv1830&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=22</a>	כל דקה זה נס
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tGPVL543Duk&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=23">https://www.youtube.com/watch?v=tGPVL543Duk&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=23</a>	איך עידוד ופירגון לאחרים תורמים בכלל, לך!

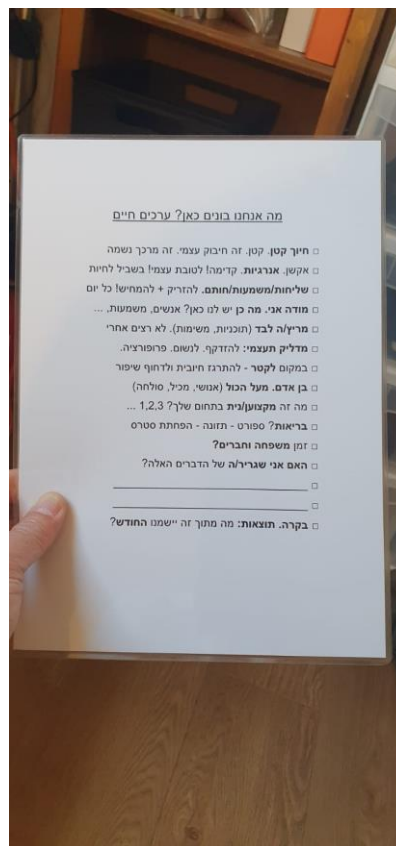
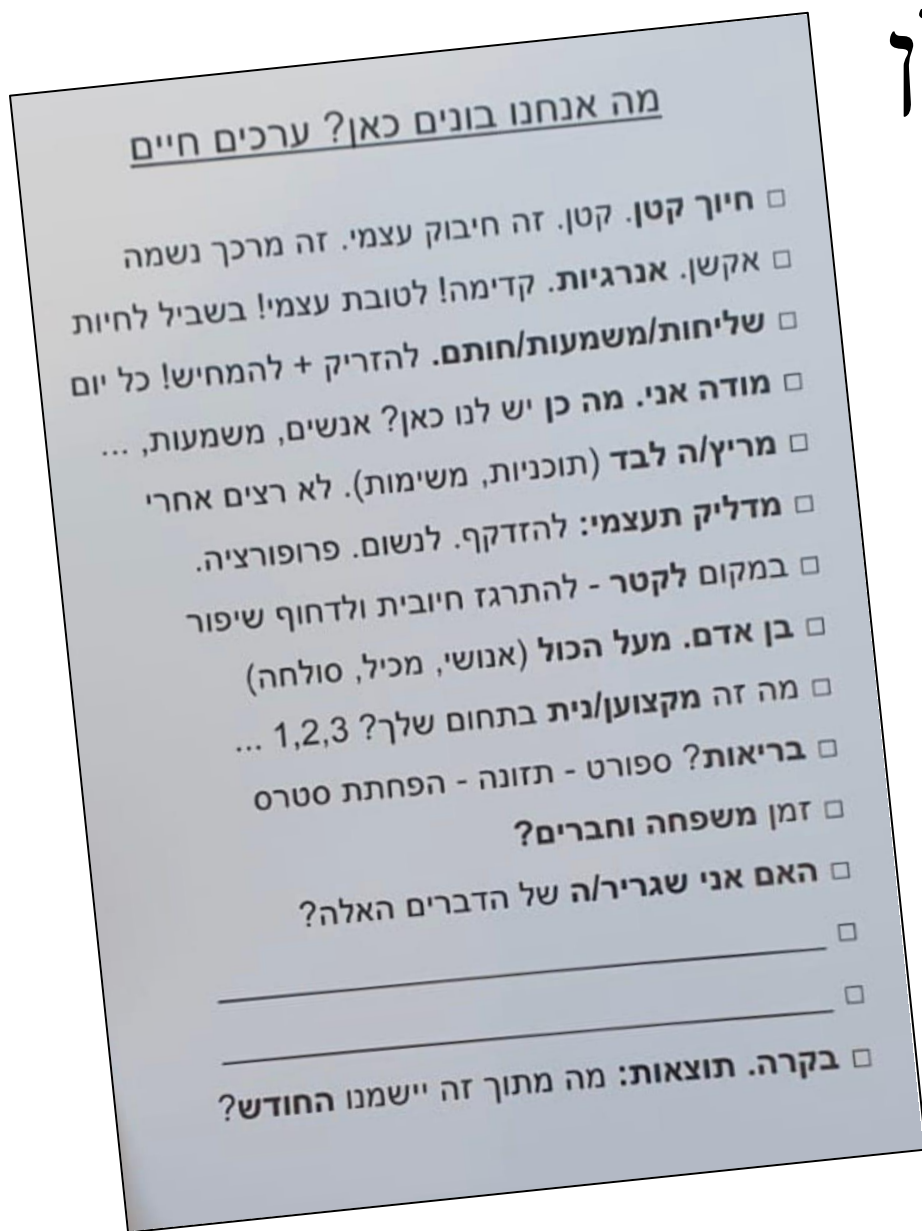
# סרטונים

לינק	נושא
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSYQ39LcsIU&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=24">https://www.youtube.com/watch?v=sSYQ39LcsIU&amp;list=PLGZ2mgjp6P2t623mYYBiyl3fqIQiQ2v5y&amp;index=24</a>	להזדקף, ולנשום = הדלקה עצמית ומוטיבציה

# מעמדי שולחן A4 – כ 17 ש"ח ליחידה



# A4 פשוט לשים על השולחן מנוילן מעורר לשיח כ 10 שח ליחידה

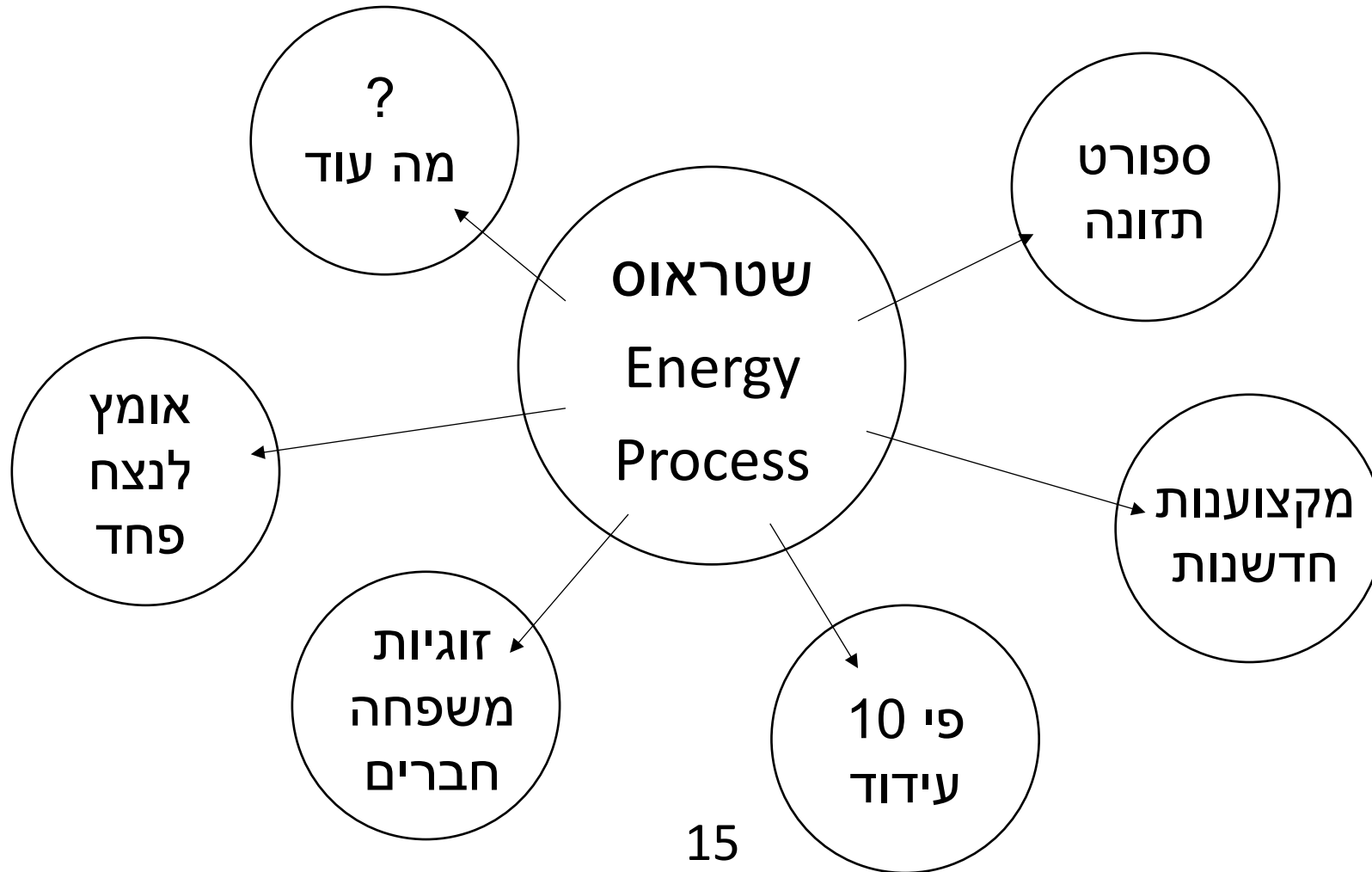


# פשוט לצלם שקף מכאן ולשים בוואטס אפ שלכם

## אופטימי ללא היגיון חחח (כן עם היגיון)

- רואה שיש הרבה יותר אנשים שמאמנים בטוב
- יודע שיש דור עתיד של צעירים שרוצה בטוב
- יודע שיש היום יותר מודעות ממה שהיתה להורים שלנו
- יודע שיש תמיד נצר של אנשים עם לב עצום ונתינה מטורפת
- בוחר להידבר לטוב ולא לרע
- זו החלטה.
- מנהיגות זה לחלום = להיות אופטימי גם כשאין סיכוי (עיין ערך מנהיגים של פעם ופורצי דרך בכל תחום)

# לשלוח לאנשים את מפת ה Energy שלנו



**המעודד מתעודד**

**המרפא מתרפא**

**המרים מתרומם**

את מי עודדת היום?

למי הקשבת? למי

אמרת תהיה אמיץ!

למי אמרת:

"אל תוותר!"

יאללה.

קדימה. לעודד.

מי התקלח היום  
בבוקר שירים יד :) :

מקלחת בוקר =  
+80% אנרגיות  
למשך 7 שעות.

כדאי + מומלץ.

זה נוהל אצלנו  
מעכשיו חחח

**מסרונים בוואטס אפ**

**מזדקפים? נושמים?**

עושים כתף כתף?

אומרים בראש: שום  
דבר לא ישבור אותי?

זו הדלקה עצמית! :) :

וזה מביא כוח  
ואנרגיות אש!



# מבנה מסרון – תמיד לחיים + לעבודה. לא רק עבודה

- הי חמודים / יקרים
  - מזכיר לכולם לחשוב מקצוענות היום ולשפר צ'קליסט מקצועני
  - ויותר חשוב מהכול פרופורציה + תזונה
  - הכול הבל הבלים – הבריאות מעל הכול
  - באהבה
  - ששון
- לעבודה
- לחיים

# מסרונים לחיים:

- הי חמודים. מזכיר לכם **תזונה** היום. לשור על הגוף שלכם. זה יותר חשוב מהכול. פחות פחממות
- הי נשמות. **פרופורציה!** מעל הכול. בלי עצבים ו *Stress*. אוהב אתכם.
- הי חמודים. מזכיר היום **לקבוע עם ההורים** איזה קפה. ההורים שלנו לא לתמיד פה. לנצל כל דקה. באהבה.
- יום חמישי היום. **לתכנן שוק הכרמל** מחר ב 2 בצהרים. לא לוותר לעייפות. עושים שם חיים. מי שהולך – מצלם, ושולח לחברה. יאללה בלאגן (:)
- **יום ראשון** חברים. לנשום. להתחיל באיזי. לא ב 100 קמ"ש. *Take it easy*. שמרו על עצמכם. שבוע טוב.
- טיפ חיים: **יש שיר טוב באוטו?** לא לצאת. להישאר. לתת לו להיות עד הסוף. להנות מהרגע. חיים פעם 1ת!

# מסרונים לחיים

- אהובים ואהובות יקרים/ות. מזכיר לכם **זהירות**. בכביש. בכניסה לכיכרות. בשמירת מרחק. ביציאה מחניה. ברוורס. בהוצאות כספיות. במילים. באוכל. זהירות זו מילה מקסימה. באהבה.
- הי יקרים ויקרות. המשימה למחר? **לקום עם שחר**. 5 או 5 וחצי בבוקר. ולצאת מהבית למאפייה 24/7, לקחת קפה, ולהגיש לראות את העיר מתעוררת. זה כיף. שעה של שקט וחשיבה. לכו  $\frac{1}{2}$  שעה לישון קודם. שום דבר לא יקרה (:)
- הי חמודים. מזכיר שיש מאתמול **ירח מלא**. להרים ראש. לוודא שאתם חיים (: ולשלוח למשפחה תמונה שלו ... שגם הם יראו
- הי יקרים. לשים לב. יש **פריחה צהובה** מקסימה כבר. האביב אוטוטו בדרך פה. אחרי הסערות (:)

## מסרונים לעבודה:

- הי נשמות טובות. מזכיר להביא רעיונות כל יום. כל יום איזה שיפור שחשבתם עליו. לא משנה במה. קדימה. לשלוח לכאן רעיונות. **חדשנות כל יום!** זה המוטו מעכשיו.
- הי יקרים. מזכיר לכולם את דף המקצוענות. לרשום או לעדכן את דף המקצוענות. או לחשוב עליו לפחות. נדבר עליו בישיבה הקרובה. יום נעים. ערן.
- חברים שלי. משהו קטן לחיים ולשבוע: יש עצבים מדי פעם? כעס על מישהו? לזכור: **אין לנו מושג מה עובר או עבר עליו.** אין לך מושג מה חטף בעבר או בהווה. Relax. לא להחזיר מלחמה. לבוא לאנשים באנושיות.
- נשמות טובות, **אנא פחות נא, ויותר אנא. די עם ה-נא!** במכתבים ומיילים. זה מוריד. עוברים מהיום ל-אנא. באהבה.

# מסרונים לעבודה

- **הי יקרים. תנו צ'אנס לדברים האלה שאנו בודקים עכשיו. לתת צ'אנס לא עולה ויכול להביא הפתעות לחיים.**
- **הי יקרים. לשים לב איך עונים לטלפון. כשעונים שמח, מתנגן, מתלהב (שלום. שלום שלום שלום, ...) אז השומע עולה. מתלהב. מקבל אנרגיות. המשימה להיום? לענות שמח יותר לטלפון. קדימה הסתער חחח**
- **הי יקרים/ות. מזכיר, שהגדלת נתח פעילות עם לקוח זה הבטחון הכלכלי שלנו לשנה קדימה. וזה רק מעניק עוד חוויות ללקוח ותחושות טובות. אז קדימה. להציע עוד דברים לכל מי שכבר אוהב אותנו. אני אוהב אתכם (: יהל**

# מבנה חדש של ישיבת צוות

- חת"ח = חיים תפעול חיים
- מתחילים ומסיימים ישיבה, עם משהו לחיים / לפיתוח
- 5 דקות בהתחלה, 5 דקות בסוף



- בואו נעשה **סבב רעיונות / בדיקות** על צקסליט התלהבות. מימין לשמאל. כל אחד אומר משהו אחד שחשוב לו / שעשה, למען הפרויקט Energy שלנו.

# טפטוף אינסופי

• הטמעה באמת תגיע רק אם נדבר על זה מלא פעמים

• להזכיר משהו מזה/מכאן, ב:

• ישיבות צוות

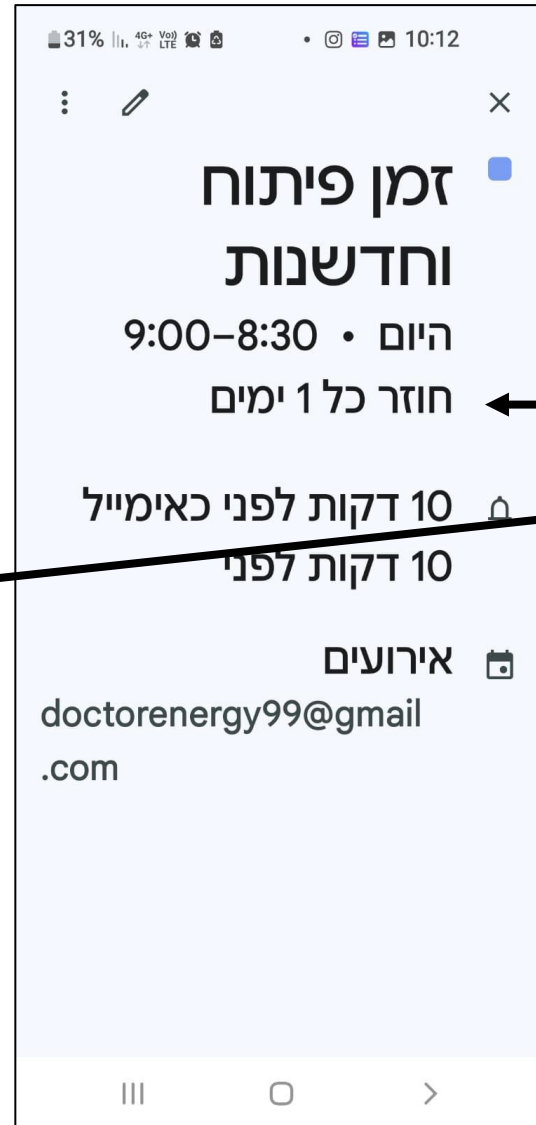
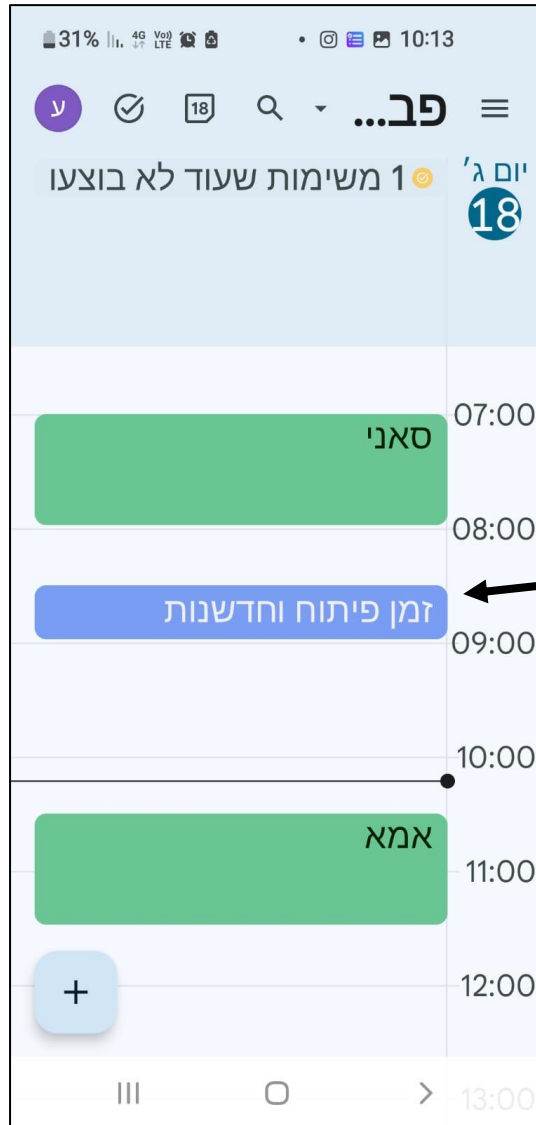
• קבוצת וואטס אפ – משהו 1 כל יום בבוקר

• שיחות מסדרון

• פלקטים וסטיקרים

• מעמדי שולחן

# לשים זמן חשיבה ביומן!





# מי אחראי על זה? מי מנהל את הפרויקט הזה?

- אם אין מנהל ישיר של הפרויקט = לא יעבוד
- כל מנהל בכללי, שאחראי על צוות, אמור לנהל כזה דבר מול עובדיו
- סמנכ"ל מסוים שתבחרו – יכול להיות המנהל/ת של זה
- **מנהל/ת לשכה – גם אופציה טובה**
- HR או רווחה – גם אפשרות
- אבל חייבים מנהל/ת ברור/ה, שמוביל את הפרויקט והתהליך

צ'ק לייסטיים  
של התלבוות

# איזה כדור/ים אני לוקח?

1. ספורט על הבוקר – שחיה בים, שעה
2. מקלחת בוקר
3. מלא רצונות שיש לי (כלכלית, אנושית) וכעסים שאני משתמש בהם כדי לקדם
4. שליחות משמעות לתקן עולם להשאיר אחרי עולם טוב יותר
5. שיפור שיטות וחומרי ידע, שמדליק אותי
6. שיווק של העסק שלי בכל מיני דרכים – זה מדליק אותי
7. נשימות כל היום + הזדקפות. ישיבה זקופה
8. הכרת תודה/מודה אני \* 20 דברים + לא לזלזל + די לילל לקטר + כאפה לעצמי להתעורר ולנצל כל דקה
9. מפגשים עם אנשים שהם חזקים. מעודד אותם. מחבק. מדליק אותם לעשות
10. שתי זריקות מוזיקה ליום. באוטו / בישיבת צוות

# צ'קליסט התלהבות לדוגמא

1. לקום בבוקר
2. ספורט אירובי שחיה / ריצה / הליכה
3. להתקלח מקלחת בוקר רגילה חמה
4. לבוש מגניב נוח צבעוני קל
5. מוזיקה בדרך לעבודה + בראש: במה אני מתמקד היום?
6. בעבודה, כשמגיעים, 10 דקות רק על חדשנות / מקצוענות / שיטה / פיתוח / אוטומציה / בידול / ...
7. לעודד מלא אנשים בעבודה – הודעה קולית / וידיאו / לענות שמח
8. חיזור אחרי אישתי – שליחת וואטס אפ אוהב
9. חיזור אחרי הילדים שלי – לקבוע דייט איתם

# צ'קליסט התלהבות לדוגמא

1. חיים פעם 1. שום דבר לא ישבור אותי. לא מוכן לפחד מאף אחד
2. לומד. מקשיב. אבל הולך עם האני מאמין שלי. אומץ. לא מתקפל.
3. כסף. ערך. שומר על הערך שלי. מתכנן קבלת כסף עבור הערך שלי.
4. מזדקף מלא פעמים ביום
5. נושם מלא פעמים ביום
6. נכנס לראש של לוחם / פייטר, ומקדם דברים + מנסה מחדש
7. נופל קם נופל קם נופל קם :) :
8. דיכאון? לצאת החוצה. קפה. לשתף חבר קרוב. עוד שעה זה יעבור שעתיים.
9. להתקלח ולהחליף בגדים. להתגלח.

# צ'קליסט התלהבות לדוגמא

1. שליחות, משמעות, גאוות היחידה. השליחות זה המנוע שלי. השינוי שאייצר.
2. להרים אנשים כל היום. חיוךרךך ונעימות פרצוף
3. להזדקף. לנשום. מיקוד. דום דבר לא ישבור אותי.
4. תזונה! ללכת לקנות ירקות פירות דגים בשר. לשים לב לכל הכנסת אוכל.
5. פקקים? לנשום. פרופורציה. די עצבים. טיקטוק / פודקאסט.
6. לנשום. בערב להדליק נרות. לקנות נרות בקניון, כי נגמרו.
7. מחר יום! מחר קפוץ לים. כל דקה זה נס. לנצל כל דקה. לסמן V על החיים.
8. ביום שישי שוק הכרמל + הופעה של טל מנקס.

# צ'קליסט התלהבות לדוגמא

1. היום הזה, ה WW/YY/XX בחיים לא יחזור! אז לנצל
2. השעה עכשיו 14 בצהרים. יש לי עוד  $\frac{1}{2}$  יום לנצל באהבה. אז קדימה
3. זהירות בכביש. ביציאה מחניה. שמירת מרחק. מהירות. וואטסאפים !!! ים זהירות. רק עכשיו דורי בן זאב הרג בטעות מישהי 😞
4. זהירות בהוצאות! לא להוציא שקל מיותר על שטויות. לא בעבודה ולא מסעדות / ביגוד / בשמים. לשים לב!
5. שמור על האמון במשפחה. עשה רק דברים טהורים. שמור על מה שבנית.
6. שים ביומן אמא / אבא. שים קפה עם אמא אבא ביומן! כל דקה איתם זה נס
7. כועס? זועם? אין לך מושג מה עבר עליו/עליה. לך תדע באיזו סביבה סגורה/תוקפנית הם גדלו והפכו להיות סגורים. לא תשנה את העולם ב 100% Relax

# הקדמה



# במה אנו עוסקים? כשעושים תהליך התלהבות:

1. Wellness – איכות חיי עובדים
2. Work Life Balance – WLB איזון חיים ועבודה
3. מוטיבציה
4. מודעות, ושיפור ביצועים
5. פיתוח ארגוני ואישי

# מקורות ידע מדעי

1. מחקר התלהבות
2. פסיכולוגיה קוגניטיבית. מטה קוגניציה ורפלקציה
3. NLP
4. מיינדפולנס
5. שיטות קואצ'ינג

# לקרוא לו לתהליך בשם, כמו "תהליך Energy"

- **אנחנו פותחים ב- "תהליך Energy" בצוות, שמטרתו:**
  - חיזוק של כולכם
  - "העובד/ת במרכז" – יותר תשומת לב בכם צוות יקר
  - איזון עבודה, עם חיים + איכות חיים שלכם
  - יותר עניין. חשיבה. סקרנות.
- **זה לא זמני. זה לתמיד**
- זה לא חד פעמי. זה ילווה אותנו לאורך השנים, ונשפר אותו משנה לשנה.

# סדר "מכירת" הרעיונות בארגון

1. מנכ"ל/ית

2. הנהלה בכירה / מטה

3. עובדים



# למדוד תוצאות / או מה לקחנו?

1. מה השתנה? על בסיס יומי
2. מה השתנה - שבועי
3. חודשי
4. רבעוני
5. חציון

# התועלת

# התועלת מתהליך התלהבות / אנרגיות

1. אווירה, אקלים – שיפור משמעותי
2. שביעות רצון עובדים
3. תחושת שליחות ומשמעות
4. שימור אנשים טובים
5. הגברת מוטיבציה ב 30% ויותר
6. שיפור ביצועים באחוזים רבים
7. הרבה יותר חדשנות, מקצוענות, התייעלות

התועלת מתהליך כזה:

2 הדברים שמניעים ארגונים

**זה התלהבות**

**+ תהליכים**

אז בואו נגביר התלהבות

ובואו נגביר חשיבת תהליכים

**זה מה שיש כאן בתוכנית ובתהליך**



# התחושות הטובות מתהליך כזה

תחושות של שליטה  
של הכוונה  
של חוזק  
של כוח דחיפה  
פחות עייפות  
הקושי לא מנצח אותך

**למה פרויקט או תהליך כזה הוא חמוד?**

כי

**זה כיף לחשוב**

**זה כיף להבין**

**זה כיף לפענח**

**זה כיף להתבונן בבני אדם ולהבין את החיה הזו :)**

לעשות טוב לאנשים

**גם אם התועלת של כל הפרויקט הזה**

**היא רק לעשות טוב לאנשים**

**אז זה מספיק טוב :) :**

# פתרון חסמים

# כנגד סקפטיות, טכניות, היצמדות למשימות ותפעול

- הרגיל שלנו זה OK. זה הבסיס שלנו
- **זה לא יביא אותנו בהכרח לשקט + התלהבות + פריצות דרך**
- זה שימור בעיקר של הקיים ב 80%
- זה עדין ונעים. זה סוג של **אזור נוחות** לא רע. אבל לא מספיק
- **זה לא יכין אותנו לשינויים** בשוק / בענף. לאיזמים. להתקדמות.
- זה מרדים. **זה מביא שחיקה**. זה מרדים גם בבית.

זה תהליך קל. חמוד. זה לא עוד מעמסה ...

- להתייחס אל זה כמשחק
- היישום של זה הוא "על הדרך"
- אין טפסים למלא
- אין כאבי ראש
- זה חמוד ותומך
- זה מקרין טוב על הבית והמשפחה
- זה כמו משחק Game או הלך רוח שמלווה אותנו

# עקרונות

# העקרונות

- הזדקפות + לנשום עמוק + לדבר בראש (משפטי חיזוק)
- משפטי חיזוק כמו
  - "שום דבר לא ישבור אותי"
  - "שליחות משמעות"
  - "להרים אנשים ירים אותי"
- עידוד מוגבר של צוות – אחד את השני
- ספורט, תזונה
- זמן זוגיות/חברים, פיתוח זוגיות/חברים + חוויות
- חדשנות יומית, פיתוח שיטות יומי



מסרים  
לפיתוח אישי

# ספורט?

- 4 אירובי בשבוע
- מנת ספורט = 20 דקות ומעלה. 10 דקות לכל כיוון. זה עובר מהר
- עדיף עם חבר/ה שלא מוותרים לך
- עדיף בחוץ בטבע עירוני יש רוח אוויר עצים
- להוסיף עוד יום / יומיים על הרגיל
- **לזכור מוטיבציה:** תוחלת חיים, הפחתת סיכויי סרטן, הפחתת סיכויי סיעודיות קשה, הפחתת סיכויי דיכאון!, ...

# תזונה?

- **כולנו שומרים על עצמנו.**
- **לזכור מוטיבציה: הגוף שלנו הכי חשוב ומשפיע על**
  - *מצב רוח, תוחלת חיים, מניעת סיעודיות, מניעת פרקיסנון אלצהיימר, מניעת סיכויי סרטן, הפחתת סיכויי סוכרת, ...*
- **לשים לב לכמויות**
- **פחות פחממות יותר חלבונים, ירקות, דגים, ...**
- **לנסות לנשום ולהרגיע בערב, כדי שהלחץ / שעמום / עייפות, לא יזרקו אותנו בערב לאכילת מתוקים פחממות**
- **להראות אחד לשני צלחות בריאות טובות**
- **להפסיק להלקות את עצמנו על פאשלות בתזונה ולתת כפיים על הצלחות**
- **מה עוד?**

# פרופורציה. הרגעה. הבריאות שלך מעל הכול

- לנשום
- כל דקה זה נס
- הבריאות נפש רגש שלך הכי חשובה ומעל הכול
- להוריד גז לפעמים / בערב / בדרך הביתה / פאוזות במהלך היום
- לשתות תה ירוק
- לנשוםסססססססססססססססססססססססס / פפפפ / המממ / תססס
- לרדת במדרגות
- חיוך מרכז שמחבק את עצמך ואחרים
- שום דבר לא יתרוסק אם שניה תנשום

# להתעורר לפני הכאפה / מחלה / פנסיה

- לא לחכות לעתיד
- ים / חוץ לארץ / מצפה רמון / ירושלים – להזמין היום!
- לסלוח מהר (למשפחה, בזוגיות, לילדים)
- בריאות מעל הכול! תזונה, ספורט
- **לנצל כל דקה עם ההורים בני 70/80+ ולקבוע איתם דייט שבועי**
- חוויותתתתת, הופעות, לרקוד, ...

# פיתוח זוגיות?

- זמן קפה 1 על 1 יד ביד + שיחה :) :
- צחוקים, הצקות, התחכמויות, מוזיקה בבית
- בית צבעוני
- בית רגוע, נרות
- התעניינות, חיזור, עידוד, דחיפה לטוב, מחמאות על לבוש/look ועשייה
- חוויות, הופעות, טיולים, חברים, ...
- די הכנסות, די הקנטות, די העלבות, זהירות במילים
- מה עוד? עוד טיפים. AI?

# הדרכה הורית

- פחות ריבים איתם. גבולות, אבל במידה
- עידוד מעל הכול: עידוד לחיות, לעשות חיים, לאהוב עולם, לקבל עצמם בפחות ביקורת
- עידוד לפרופורציה ויאללה NEXT הרוב משתבש לטובה
- הקשבה בלי טלפונים טלוויזיה
- הסעות? יופי
- ילד עקשן? יופי. זו התמדה
- עידוד לניסויים מלא ניסויים
- מה עוד? ...

# ניהול קושי מסודר

1. **לסמן לעצמי כשיש יו קשה / להרים דגל**
2. **לשתף. לדבר על זה עם מישהו באוטנטיות.**
3. **לנסות להחליף לביגוד נוח**
4. **לחשוב על תוכנית שתשפר את המצב הזה גם אם זה לשנה קדימה ולכתוב אותה. ללכת איתה מודפסת**
5. **לענות למחשבות. המוח אומר לי ... אז לענות לו ...**
6. **להגיד לעצמי: עוד X שעות זה נגמר / עובר / השיא יורד**
7. **מה עוד אפשר?**



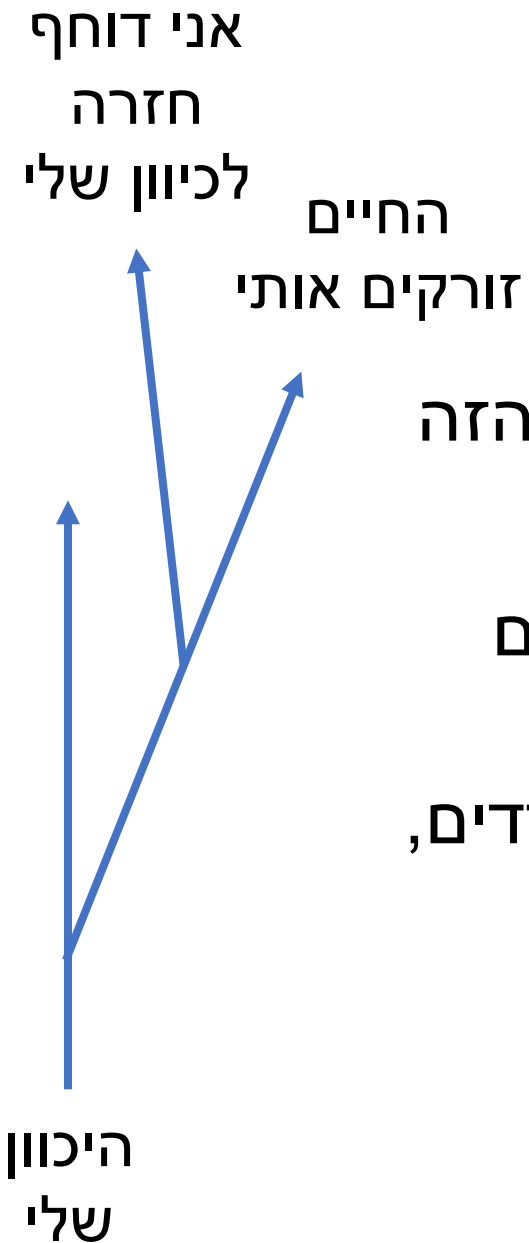
# חוויות? ניסית חוויות חדשות?

- שוק הכרמל בשישי צהריים + מוזיקה + טעמים
- חוג תופים / חוג סאפ / חוג שחיה / חוג ריקוד / חוג ריצה / חוג קיאק
- ביגוד חדש בסגנון חדש בחנויות שלא רגילות לך
- תספורת חדשה
- מה עוד? ... רעיונות?

# ניהול כסף

1. חוסכים? מוותרים קצת על מותרות? חושבים מה באמת צריך ולא רק מה רוצים? (רוצה / צריך)
2. עושים מאזן הוצאות / הכנסות? בודקים שיש איזון?
3. חושבים תזרים? לשים בצד לחודשים קשים / חגים
4. שמים לב שהחובות לא מצטברים? (אובר + אוטו + משכנתא)
5. השקעות יש? פנסיה? קרנות?

# שליטה בחיים



1. אני דוחף את החיים לכיוון מסוים

2. החיים נותנים לי כאפות / טלטלות, ומזיזים אותי מהכיוון הזה

3. אני דוחף חזרה, לכיוון שלי

4. אם לא הייתי דוחף שוב ושוב לכיוון שלי, החיים היו זורקים אותי חזק לצדדים

5. כשאני דוחף לכיוון שלי, אני מאזן את ההיזרקות שלי לצדדים, ויותר קרוב לכיוון שלי מאשר אם לא הייתי מביא פייט לזריקות של החיים לצדדים

מסרים  
לפיתוח ארגוני

# מה אתה כן מפתח כרגע? בעצמך ובארגון?

- הרי ברור שלא הכול מושלם
- ברור שתמיד אפשר לפתח וללמוד ולשפר
- אז על מה אתה עובד כרגע? בארגוני? באישי?
- מה אתה מנסה לשפר כרגע בארגוני: חדשנות? מקצוענות? התייעלות?
- באישי: תזונה? ספורט? זוגיות? אסרטיביות? אומץ?
- **לשים לב שהשוטף וכיבוי השרפות תמיד מאיים לקבור את הפיתוח. להיאבק בבעיה הזו. להקצות ½ שעה ביום ביומן! לפיתוח וחשיבה.**

# הכרת תודה, מודה אני, הפחתת קיטורים

- אני על הרגלים
- יש לי חשמל, מים, אוכל במקרר
- יש לי עבודה, פרנסה, קבוצת אנשים להיות איתם, צובר ניסיון
- יש לי מדינה, שאנשים נותנים בה את החיים שלהם, בשבילנו
- **המצב שלי לא כזה נורא**
- יאללה פחות לקטר ולרחם על עצמי, ויותר לזכור מה יש לי
- **במקום "מה אין לי" – להגיד לעצמי מה יש לי**

# אופטימי ללא היגיון חחה (כן עם היגיון)

- רואה שיש הרבה יותר אנשים שמאמנים בטוב
- יודע שיש דור עתיד של צעירים שרוצה בטוב
- יודע שיש היום יותר מודעות ממה שהיתה להורים שלנו
- יודע שיש תמיד נצר של אנשים עם לב עצום ונתינה מטורפת
- בוחר להידבר לטוב ולא לרע
- זו החלטה.
- מנהיגות זה לחלום = להיות אופטימי גם כשאין סיכוי (עיין ערך מנהיגים של פעם ופורצי דרך בכל תחום)

## עשית הדלקה עצמית?

- להזדקף, לשבת בלי המשענת (ישיבת ברבור)
- כתפיים אחורה (כתף כתף)
- לנשום עמוק האאאא
- ולהגיד בראש משפטים מחזקים
  - שום דבר לא ישבור אותי
  - שליחות משמעות
  - אני רוצה לחיות
- להתרגז, על כל מה שעוד לא קורה כמו שאתה רוצה (: כעס = דלק
- לעשות משהו שמקדם את מה שאתה רוצה



# הדלקה עצמית - מנהיגות עצמית

- אני מריץ לבד דברים – לא רצים אחרי
- יש לי תוכניות עבודה שנתיות – קורא אותם, בודק שמתקדמות
- ראייה מערכתית. חושב/ת כמו מנכ"ל/ית הארגון, ומה חסר ומה לשפר
- לספק פתרונות במקום בעיות. לבוא עם פתרונות. קורה?

# הגברת שליחות, משמעות – על בסיס יומי

**בשביל מה אני בא/ה לעבודה היום ומחר?**

- בשביל להרים את החברים שלי = יש לי משמעות
- בשביל לחזק אנשים
- בשביל לפתח שיטות חדשות בתפקיד שלי = אני מטביעה חותם
- בשביל להעביר את האג'נדות/ערכים שלי והדעות שלי על העולם
- לתפוס מישהו ולהקשיב לו לעודד אותו ללמד אותו
- לעשות טוב לאנשים שאני פוגש בדרך. להגיד תודה. לזרוק מילה טובה

# אומץ. להגביר אומץ

- אומץ להגיד את דעתך
- אומץ לדרוש שינוי
- אומץ לקדם שוב ושוב רעיון
- אומץ לקבוע גבול למישהו שלא מכבד אותך
- אומץ לפתוח פרויקט
- אומץ לנסות חוג חדש, חוויה חדשה

# עידוד מוגבר של אחד את השני?

- כל הכבוד / תודה / שיחקת אותה / מהמם
- תגיד/י! את דעתך! גם אם זה לא נעים לאחרים לשמוע
- אל תוותר/י. תדרשי
- לכי עם האני מאמין שלך
- תנסי. מה אכפת לך? מקסימום תיסוג/י או תעשי שינוי
- אוהב/ת אותך
- דברי. אני מקשיבה
- בוקר טובבבבבבבבבב
- חיוך. פשוט חיוך

# עידוד מוגבר של אחד את השני? להגיב!

- להגיב, כמישהו שם משהו בקבוצת הוואטס אפ שלכם
- כשמבקשים התייחסות – אז עוד יותר להגיב
- **לא לייבש**. לייבש / לא להגיב, זה להרוג את המוטיבציה של השולח היוזם.
- לנסות להגיב יותר מ Like / לב / נמאסטה – אלא בהתלהבות
- **כן / יאללה / קדימה / אחלה רעיון**

# עידוד מדליק בקבוצת הוואטס אפ שלכם

די לתת  
למבוכה  
לנצח.  
תעשו את  
זה עם  
המבוכה,  
ותגלו  
שמתרגלים  
ולא סופרים  
את זה  
אחרי זה

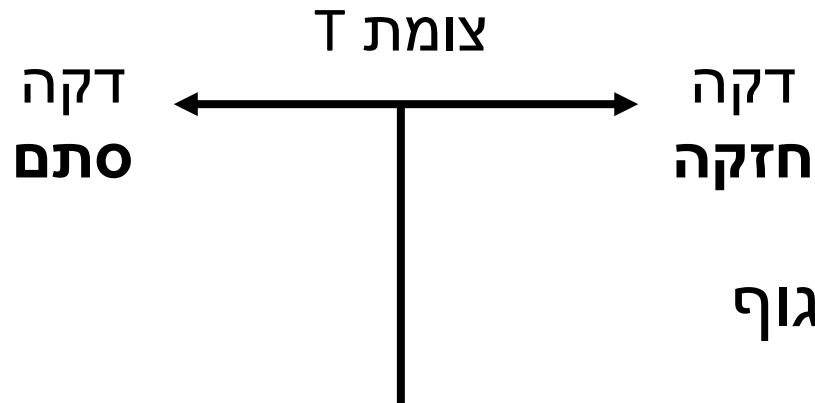
## • הודעה קולית של 15 שניות

- בוקר טוב חברים. יום נעים
- מזכיר לכם לנשום. פרופורציה. לתת ביס לחיים
- אוהב אתכםססססס
- לאכול בריא

## • הודעת וידיאו – סרטון של 15 שניות שלך

- הי נשמות טובות
- קדימה הסתער :) ... אומץ. להגיד מה'שתם חושבים. לא לוותר!
- להביא רעיונות חדשים! אתמול היה יבש ... לא היו רעיונות. אז קדימה.
- יאללה אוהב אתכם. יום נעים

# להגביר עוצמה של כל דקה עם אנשים



- רואה שהתחיל מפגש שלי עם אנשים
- מגביר קול / מנגן את הקול / חיוך דיבור
- דיבור עם הידיים! זה מביע ומכניס אנרגיות ומעיר גוף
- פעירת גבות / הרמת גבות בפליאה
- להרים, לעודד, לדחוף קדימה, צחוקים!
- לוודא שהדקה הקרובה חזקה ולא סתם. שהיא חגיגה, ולא Basic

# אל תשאיר אותי לבד להרים את האווירה. תעזור/י

- זה לא פייר להשאיר אותי לבד להרים אווירה
- אווירה זה מגה חשוב
- תעזור/י לי
- זרוק מסרים של התלהבות בקבוצה
- קח אחריות על המסרים בישיבת צוות
- תעשה איזה סטיקר / מסר / מוזיקה בישיבה
- דחוף לחדשנות מקצוענות
- כל דבר. העיקר תעזור/י בבקשה. לא להשאיר אותי לבד עם האלונקה שצריך להרים



# שיפור שת"פ

• מגדירים שת"פ כמטרה גבוהה שלנו

• שת"פ אומר:

- כשמישהו מקבל משימה ממישהו אחר הוא אומר: עלי. מטופל. אסיים עד ...
- אם יש דחיה בזמן הטיפול, אז מעדכנים לפני מועד הטיפול
- לא זורקים ממחלקה למחלקה אדם שפנה אליך מקבל טיפול
- עוזרים אחד לשני כשמישהו יכול/ה הוא שואל את השני אם הוא זקוק לעזרה
- מה עוד? ...

## חדשנות יומית

• הבאת רעיון היום? שיפרת משהו? מה חידשת היום? השבוע?

• תפריט רעיונות לחידושים (אופציות במה לחדש)

• חידוש בחומרי הדרכה

• חידוש במבנה מפגש

• חידוש בעידוד צוות / או "לקוח"

• חידוש בניסוחים לשכנוע אנשים להתחבר לרעיון שלך

• חידוש באוטומציה של מענה לתשובות ושאלות ("אם – אז")

# חדשנות בשירות – יש? שירות זה זכות ומשמעות

- מחפשים דרכים לענות מהר יותר, כמו וואטס אפ
- עושים דף שאלות תשובות
- עושים בוט שאלות תשובות
- מפשטים תהליכי רישום
- עושים טלפון אחרי השירות להבין אם הלקוח מרוצה
- מעדכנים זמני טיפול או דחיה בזמן טיפול
- מה עוד? ...

# שיפור מקצוענות – דף הגדרת מקצוען/נית

- בואו נגדיר בכלל מה זו מקצוענות אצלנו בכל תפקיד
- נעשה לכל תפקיד דף רשימה ברורה, של מה זה מקצוען ומה זה לא:

## מקצוען/נית עושה:

- עושה פיניש
- עושה בדיקה מקיפה של צרכים
- עונה תוך X דקות / שעות
- לא מאחר

## מקצוען/נית לא עושה:

- לא זורק אותך למישהו אחר
- לא משאיר חצי עבודה

## מקצוענות: איסוף ניסוחים מנצחים

- אוספים מכל אחד בצוות, את הניסוח שלו להעברת המסרים שלכם. אומרים לאנשים לשלוח בקבוצת וואטס אפ דף ניסוחים, לאדם אחד שירכז את זה.
- **מגלים, שלכל אחד, יש את הניסוחים שלו**
- לומדים ככה אחד מהשני
- **כותבים את הניסוחים! בפונט 16, על דף וורד או PowerPoint**
- **מדפיסים** אם זה לשיחה עם אנשים
- משפרים את הניסוחים האלה כל שבוע / שבועיים

# שיפור מקצוענות (וגאווה) – לכתוב את השיטה שלך

- קח נייר/קובץ ורשום את שיטת העבודה שלך. את הידע שלך
- רשום את הידע בנקודות. כמו כאן. אפשר גם במצגת PowerPOint
- לראות את הידע הניהולי תפעולי שלך, על נייר, בנקודות, זה מעיף
- עשו ישיבות של חלוקת ידע. חלוקת טיפים.
- עדכן את הידע שלך כל שבועיים/חודש/שבוע/יום
- שלח את הקובץ ב PDF לחברים שלך לצוות, קולגות, אנשים חדשים בצוות
- חוברת הידע הזו שלך, היא גם כרטיס הכניסה שלך לג'וב עתידי. זה הידע שלך. היכולת שלך לשכפל ידע. להעביר אותו לאחרים.

# הכנסת מוזיקה לצוות, וכל אחד לאישי שלו

- לעודד שימוש במוזיקה. "שמעת היום משהו מרים?"
- להשתמש ברשימות שירים (פלייליסט) מהספוטיפיי כמו "שירים דוקטור התלהבות" שהם מקפיצים.
- להשקיע ברמקולים חזקים לישיבות צוות. זה שווה כל שקל. להשקיע ברמקולים לבית שלך, למשפחה שלך.
- **להשמיע בכל ישיבת צוות, בשלב ההיאספות לישיבה**, ובסיום שלה, שיר 1 מדליק או מקטעים של שיר. דקה משיר ואז עוד אחד.
- לזוז עם המוזיקה באוטו. לעשות "כן עם הראש" ("אומצה אומצה"). לשיר איתה.
- לשלוח שירים מדליקים בקבוצת האוואטס אפ שלכם.

# הגברת חישול, עמידות, סיבולת, כוח סבל

- עמידות למה בכלל? קור, חום, סחיבה, עייפות, חוסר וודאות
- מודעות לעמידות שלנו. לרמת העמידות – אני עמיד ?7 ?8 ?6 ?9
- מודעות לקושי
- סחיבת עוד EXTRA של 20% עד 50% מאמץ
- הזדקפות + נשימה + אמירה בראש = עמידות
- הגדרת עמידות לחום / קור / עומס / אי וודאות / עייפות / עלבונות / ...



# שימוש ב AI לכל זה

- כל יום לקחת נושא מכאן ולשאול את ה AI שאלה
- מה זה מקצוען בתחום שלנו? מה אפשר לחדש בתחום שלנו? סוגי עידוד? מה זה להיות בן זוג טוב תן לי 20 סעיפים, טיפים לתזונה? טיפים להתמדה בספורט? ...
- לשתף תשובה
- זה מטורף

# דיבור על הערכים שלנו

- מה הם?

- הם קורים בפועל?

- **אז מה הערכים שלנו? לדבר על זה:** אולי יזמות, מקצוענות על, שירות מטורף, חדשנות יומית, להיות בן אדם מעל הכול, לא צועקים לא מפחידיים, עידוד מלא אחד את השני, עמידות חוסן התאוששות, ניקיון וסדר, מילה זה מילה, מחויבות על, ...

# הכנסת קלילות, צחוקים, לעבודה והביתה

- לשלוח איזה לינק ליו טיוב / טיק טוק חמוד
- לשלוח שיר מגניב
- להיכנס עם כפיים / קול תרועה על הבוקר או לישיבת צוות
- לצחוק על עצמנו: על הלחץ שלנו / היסטריה / על הקיבעון שלנו
- לחייך הרבה יותר
- לחבק חבר קרוב (כשמותר)
- לסתלבט אחד על השני. על השטיקים / שטויות של כל אחד

## מצגת הכר את חבריך – בואו נכיר ...

שם	מחלקה	תפקיד	אוהב בחיים (מקומות, דברים, מוזיקה, תחביבים)	מקום מגורים	לא אוהב	תמונה / לינק לרשתות	מעוניין להכיר אנשים חדשים בארגון?
ערן שחר	שיווק	מנהל מוצר	ים, שחיה, יין אדום, חיבוקים, לרקוד, דרום הארץ	כפר סבא	אנשים קרים מסגרות חזקות מדי	<a href="http://www.hitlahavut.com">www.hitlahavut.com</a>	כן
רותי ליבנת	HR	מגייסת	ריקוד, NIA, יוגה, חלזונות, צילום טבע, טבע, צחוקים	קריית אונו	אנשים קרים, תוקפנות, מנגו		

**מְדִידָה**

# איזה נקודה כבר דחפנו בצוות ואיזה לא?

קן / לא	עקרון התלהבות
	ספורט
	תזונה
	עידוד
	הדלקה עצמית
	חדשנות
	מקצוענות
	השקעה בזוגיות, בהורים שלך, בחברים
	השקעה בחוויות
	רוגע, פרופורציה
	הכרת תודה, הפחתת קיטורים

# מי עושה? ומה? טבלת בקרה עם שמות של אנשים

ששון	ספורט	תזונה	עידוד	אומץ	חדשנות

# איזה תוצאות כבר יש בארגון או בצוות?

יש שיפור? כן / לא / מה	נושא
	אקלים, אווירה, כיף
	חדשנות
	מקצוענות
	עידוד ופירגון בצוות
	פרפורציה, רוגע, הפחתת Stress
	הכרת תודה, הפחתת קיטורים