

התלהבות מחקר, יעוץ והדרכה
מודל התלהבות והתחזקות ©

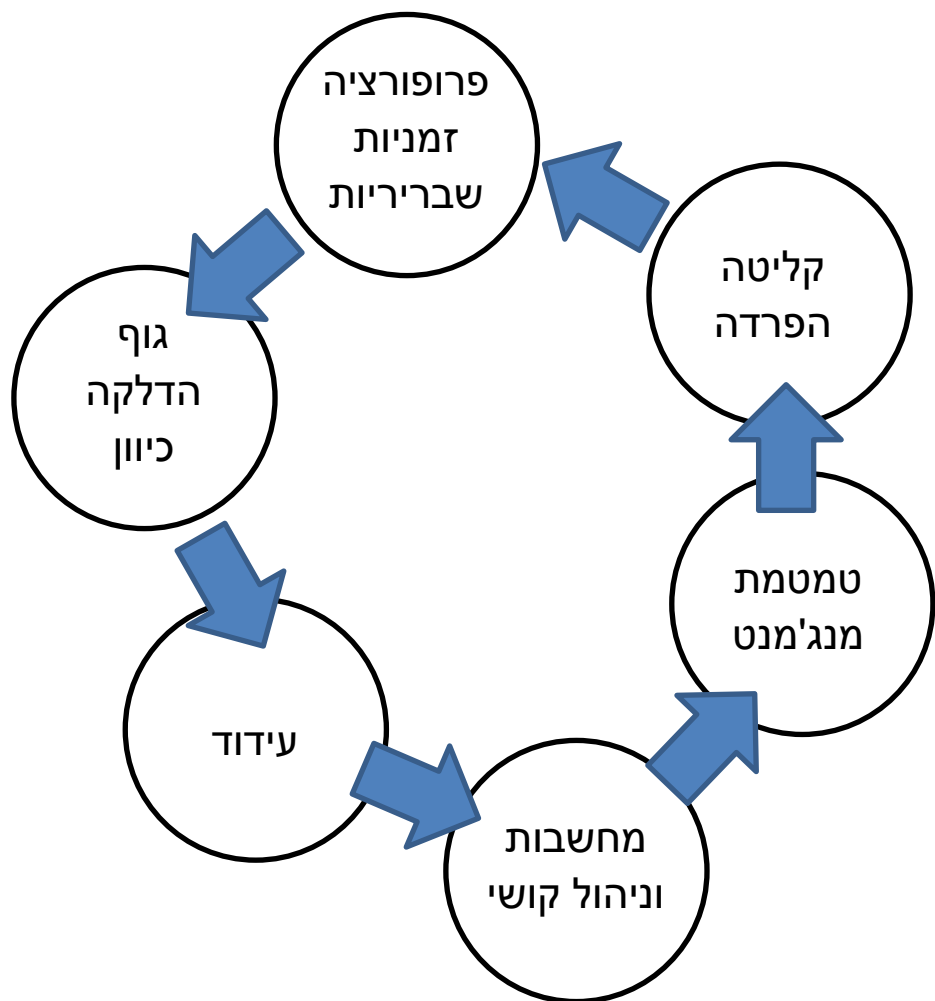
34 שיעורים
www.158.co.il

ספטמבר 2016
להדפיס בגודל איי 5, A5 (חוברת ספירלה נייר רגיל)

תוכן עניינים

שיעור	נושא	עמוד
1	הגדרת מושגים	4
2	התועלת מהגברת מודעות	5
3	עייפות	6-7
4	מודל מודעות	8-15
5	לצחוק על הקושי	16
6	פרופורציה + הכרת תודה	17-19
7	חמלה והכלה – לעצמך ולאחרים	20-22
8	ניהול גוף Body management	23-24
9	כיוון = כוח	25
10	שליחות, חזון, משמעות	26-28
11	הרגזה עצמית	29
12	חוזקה, יחוד	30
13	הגברת אומץ - להגיד ולעשות	31
14	הגברת זהירות	32-33
15	עידוד, וסוגי עידוד	34-35
16	שחרור, קלילות	36-37
17	מוזיקה ותנועה	38-39
18	רוגע. ניהול רוגע	41-41
19	ניהול קושי	43-54
20	חישה, חושים	55
21	איסוף נקודות אור	56-57
22	ביגוד, לבוש	58
23	תזונה, ספורט	59
24	זוגיות	60-61
25	מגע	62
26	הורות סבבה	63
27	מגדר. העצמת נשים	64
28	בעבודה	65-70
29	כסף	71
30	רוחניות, יהדות, בודהיזם	72-73
31	הפרעות קשב	74
32	ישום, מדידה	75-77

78	נתוני מחקר	33
79-80	טבלת סיכום מודל התלהבות	
81-83	הדגשים לקהלי יעד	
84	מקורות, ביבליוגרפיה	
85-87	סיכום NLP	
88-89	סיכום כוח רצון	
90	תרגילי היכרות	
91-95	תכנים של מוצרי הדרכה	



תקציר מנהלים Executive Summary

- **מודעות**
 - מודעות פי 10 לכל מה שאתה עושה. ניתוח.
 - יותר פאוזות במהלך היום
- **הדלקה**
 - לקום בבוקר, חיים פעם 1, שום דבר לא ישבור אותי
 - אני זמני פה. בדרך לקבר. אז אומץ! להגיד/לעשות!
 - כיוון בראש! תמונה. חזון. מביא לי כוח
 - נדבק לתמונה/כיוון/תכנית שלי כמו משוגע
- **אנרגטיות**
 - מקלחת בוקר. תזונה טובה. ספורט.
 - מוזיקה – לשמוע מוזיקה שמחה בבוקר ובאווו
 - רוח. פרא. גופיה. לקום מוקדם ב 5 בבוקר.
- **זוגיות**
 - חיזור אינסופי אחרי הזוגי שלך כאילו זה יום 1
 - לחבק. מגע * 10 סוגים. להתאהב.
 - להתמקד בכוח. להתיישב זקוף ולהתמקד בנושא 1
- **משמעות**
 - לתת לאחרים (התנדבות) או נייר טיפים לחיים – מבריא
 - לעודד אנשים כל היום לעשות חיים, וללכת עם "האני"
- **בעבודה**
 - להכניס פרק התלהבות לתכנית עסקית של כל ארגון
 - אומץ להגיד לדרוש
- **קושי**
 - עם עצמי
 - **לצחוק על הקושי** (על עצמך) על מה שמשגע אותך
 - **אני הבוס של המוח שלי.** עונה למחשבות.
 - **ללמוד לדבר** אוטנטי על הכאב שלך
 - **משפטי חיזוק**
 - זה לא פצצה זה רק עוד אירוע

• "רע" - בונה טוב. תקלה = תהליך

○ עם אנשים

- **חמלה** = לבוא לאנשים עם הבנה, שעברו המון סבל
- עובד על המחיצה/גבול, כדי **לא להיפגע מאנשים**
- **לסלוח** כל יום באופן מודע. להפעיל סליחה.
- **ביקורת** – בצורה מסודרת. בשלבים. כרעיון לשיפור

• **כלים, כלי הדרכה**

- ישיבת התלהבות/צוות
- אפליקציה לטלפון
- פוסטרים במסדרון

שיעור 1 - הגדרת מושגים

אלו המושגים שבהם אנו עוסקים - מיפוי, מידול, דיגום של:

לתגובות, לטקטיקות התנהגות, לשלבי התנהגות	מודעות
מיקוד, דריכות Focus Level	
כלים לשיפור ביצועים, התנהגות, והתפתחות. מצוינות	שיפור, פיתוח אישי
כוח דחיפה (הנעה) קדימה של בני אדם Drive. כוח חיים	כוח, התחזקות
Strong will כוח רצון, Motivation, החשק שלך לעשות	מוטיבציה
היכולת של אדם להתאושש מקשיי יום יום	חוסן, עמידות
HIGH, רמת חיות Flow, Aliveness	ריגושים, התפעמות
האם אדם יכול להיות יותר קליל ומשחרר	רמת שחרור/קלילות
ניהול רוגע	רוגע
רמות שונות של מצב רוח. מדיכי קטן ועד מחשבות	דיכי, בעסה, דיכאון
אובדניות. ניהול דחק. Stress	

שיעור 2 - התועלת מהגברת מודעות

- **מודעות (הדרכה, פאוזות לחשיבה) = מהפכה בארגונים. הכול משתפר. החזר ההשקעה על מודעות ROI - עצום.**
- **אין דרך לשפר ביצועים ללא הגברת מודעות. מודעות היא השורש של כל שיפור ביצועים. רק כשאתה מודע ל-איך אתה מתנהג, אז אתה מסוגל "לשחק" עם זה ולעשות עם זה שינוי.**
- **התועלת לאדם, אדירה. האינטרס האישי של העובד (ראשי תיבות "אמילי" = אני מה יוצא לי מזה) להגברת מודעות. כי הביצועים שלו, ההכנסות שלו והשקט שלו משתפרים פלאים. הקריירה שלו (CV) מקבלת דחיפה חזקה.**
- **פעם חשבו שצעקות דרישות והפחדות, הן הדרך להביא אדם לשינוי היום יודעים שצעקות והפחדות רק סוגרות אנשים, וגורמות להם ללכת. הדרך הנכונה היא הדרכה ועידוד לביצוע בדרכים שונות**
- **ההשקעה במודעות בארגונים ובכלל - לוקה בחסר.**
- **התפעול, העייפות, הלחץ והכעס – הורגים אותנו.**
- **אין לנו מספיק יכולת להרפות ולעשות עצירות למידה (פאוזות) במהלך היום.**
- **בעידן שהתשתיות/טכנולוגיות כל כך מתוחכמות, האדם חייב לשדרג את דרך פעולתו וחשיבתו. "המכונה" עולה על האדם. ה F16 יותר טוב מהטייס.**

שיעור 3 - עייפות

נושאים:

- כולנו עייפים + התוצאות של זה
- הכרה בקושי
- רמת העומס שאני מצוי בה עכשיו
- בטרייה, טעינה
- הגוף צועק הצילו
- יש לאנשים צורך בהבראה

כולם עייפים מדי + התוצאות של זה

- **הכול מעייף**, הרבה יותר מכפי שנדמה. לך נדמה שאתה עייף 7. אבל אתה בעצם עייף 9.
- **רצים** בטירוף ממקום למקום ולא מצליחים לעצור.
- **התפעול/לוגיסטיקה** הורגים אותנו.
- **לא ישנים מספיק.**
- **הפתיל שלנו קצר יותר.** ואנו עפים/נכנסים יותר (**מתהפכים**) מדי מהר אחד בשני. **רבים יותר מתפרצים יותר.**
- **אנו מפתחים עור של פיל (כהות)** כהגנה **מהשחיקה.**
- **יותר "דיכי"** אצל ים אנשים ובצדק.
- **נפרדים יותר (גירושין)** והרבה ללא סיבה מוצדקת למעט איבוד דרך וחוסר הדרכה מדליקה.
- **משמינים** מאכילת חמלה בצדק.
- **התקדמנו טכנולוגית** אבל לא ממש מבחינה **אנושית** (מלחמות מכל הסוגים)
- **עסקים** חוטפים זעזועים.
- **מסקנה? חייבים לעצור להגברת מודעות.**

הכרה בקושי

שלב חשוב בדרך לפריקת קושי (וונטילציה) זה לתת לו מקום.

- להגיד את האמת על כמה קשה הכול. לדבר על הקושי. לפרוק אותו.
- להוקיר תודה לאנשים על זה שהם מחזיקים מעמד למרות הקושי.
- לשקף לאנשים שהגוף שלנו והנפש הם לא כלי שיספוג כל לחץ ועומס, וצריך להקשיב לרמת העומס הנפשי פיזי ולהפחיתה (Load management).
- לרוב לדעתנו האדם לא מבין עד כמה הוא עמוס ועייף. עד כמה קשה. אנחנו אומרים לעצמנו: "אני אסתדר" וזה בסדר, אבל הגוף צועק הצילו. די.

רמת עומס נפשי שאני מצוי בה כרגע (רע"נ)

- אגור בנו כאב, שמת לפרוץ
- יש טראומות ומיני טראומות שעברתי (ילדות, צבא, התעללות, נטישות, פרידות, פיטורין,) ואני קצת מתעלם מהן כאילו שלא אכלתי את הקש הזה וזה עבר
- המיני טראומות מורידות לי 30% מהכוח – לתמיד, אלא אם אני עושה לעצמי תהליכים של ניקוי והבראה.
- אני אמור להתחשב בכוח שיש לי/שנשאר לי. בכוח הספיגה שיש לי כרגע. אנשים אחרים אמורים להתחשב בכוח שיש לי/אין לי.
- אולי אין לי עוד כוח לספוג? אפשר לקרוא לזה גבול עומס ובשביל להעריך את זה המצאנו מדד:
 $Load Level = LL$, או $Load management LM =$ רמת העומס שיש עלי כרגע

בטרייה, טעינה, 37%

- בטרייה זה מטפורה לכוח שיש לי/אין לי עכשיו .
כמה טעינה נשארה לי - אחוז בטרייה (17% ?80%)
כמה אני עוד יכולה לסחוב? אולי עוד מילימטר אני מתפרקת/ת?

הגוף צועק הצילו

- לפעמים הגוף מעיד על הקושי/סבל שלך יותר מהמודעות שלך.
- שאלה יפה להבין כמה רע לך, זה האם הגוף שלך כבר צועק (בעיות עור, שיעול פסיכוסומטי)?

יש לאנשים צורך בהבראה Recovery

צורך בהבראה מהקושי שסוחבים שנים.
בהבראה מהקושי שיש עם אנשים - מסירובים, דחיות, אכזבות
צורך בהבראה בין טלפון לטלפון שעושים. בין יום ליום. בין שנה לשנה.
בפנטזיה לכל אדם יש יומיים בשבוע לנוח לבד באיזה בית. עם עצמו.

שיעור 4 - מודל מודעות

נושאים:

- מכניקה, משחק של התנהגות
- הגברת מודעות: תגובות, CBT, PAL, process, אופציה ב, צומת T, Restart, EXP
- דקות מודעות ליום AMPD
- כמות עצירות/פאוזות
- צפירה, צלצול
- ספק, פתיחות
- הפרדה Separation
- קליטה אקטיבית
- קליטה של דקויות
- בניית תכונות
- הפעלת תכונות
- ויסות
- מצב Mode
- תרגולת Drill
- פידבק של התנהגות
- גלאים, סנסור
- ניהול התנהגות
- מוקד שליטה פנימי
- שלבי שינוי
- האם זה מולד / נלמד
- שינויים נפוצים
- רמת למידה סקרנות חיפוש Learning level

מכאניקה, "משחק"

כל הגישה שלנו לגבי התנהגות היא יותר בכיוון של להרכיב/לפרק/לנתח, ופחות העמקה רגשית. אנו מנסים להכניס פן יותר קליל להבנת התנהגות. כמו לעשות פאזל, או להרכיב לגו. כמו להיות אינסטלטור או מפתח תוכנה. מדעית, זה הכי קרוב לפסיכולוגיה קוגניטיבית CBT (אימון בניתוח התנהגות).

הגברת מודעות

קליטה – מוניטורינג Monitoring של התנהגות
או רפלקציה Reflection שיקוף של התנהגות
לנסות לקלוט את עצמך "מהצד" (כמו סלפי) לאורך כל היום:

- איך אתה מגיב. איך אתה עונה.
- איך אתה מעביר מסרים כשאתה לא מרוצה.
- לנתח יותר את ההתנהגות של עצמך. זו גישה יותר "מכאנית" של התנהגות. של הרכבת התנהגות. "שיפוץ" התנהגות.
- זה מבוסס על CBT – פסיכולוגיה קוגניטיבית
- אנחנו קוראים לזה PAL – Process Awareness Level שזו רמת הניתוח שלך את ההתנהגות שלך כתרשים זרימה. כתהליך (פרוסט).
- יש בזה גם את התובנה שכל התנהגות יכולה להיות אוטומטית (אופציה א' כמו אתמול) והתנהגות חדשה שהיא אופציה ב'. ויש המלצה לחפש כל הזמן אופציה ב'.
- כל הזמן במהלך היום יש לי צומת T שאני יכול לבחור בה לעשות א' או ב' – ללכת ימינה או שמאלה.

- כמה שאתה מחפש יותר/סקרן יותר (Experiment **EXP** orientation) אז אתה מוצא יותר טריקים חדשים בהתנהגות ומשפר ביצועים/מצוינות.
- הפעלת מודעות מודעת, הערת מודעות, מתבצעת על ידי נשימה עמוקה. הנשימה המודעת כאילו מפעילה את המודעות מחדש - מייצרת **ReStart**.
- באותה צורה אני יכול להחליט על "**הפעלה**" של כל תכונה שבא לי להעיר אותה קצת.
- להגברת המודעות – למידת המודעות, אנו קוראים: "**רמת מודעות**" **Awareness Level – AL**.

דקות מודעות ליום

AMPD = Awareness minutes per day - 30 דקות? יותר?

כמה עצירות

כמה עצירות/**פאזות** לחשיבה/ניתוח עצמי, אתה עושה ביום? 3? 5?

צפירה

חבל שאין צפירה למודעות 5 פעמים ביום, לעצור ולחשוב ...

ספק, פתיחות

כמה אתה מטיל ספק שאולי אתה טועה או לא מכיר משהו? אולי אתה חי בידיעה ומחשבה שזה החיים, אבל לידך יש מישהו שעושה אהבה אחרת, עושה כסף אחרת, מגדל ילדים אחרת, ואתה בכלל לא יודע שזה קיים כי אתה סגור ולא מטיל ספק או בודק. (חשוב לקרוא את משל המערה של אפלטון", שמספר על האיש במערה שלא יודע שיש חיים מעל המערה)

הפרדה separation

אני מביט בעצמי מהצד. לא מעורב בהתנהגות אלא צופה בה. כמו חוקר
אנתרופולוג (חוקר חיות וחברה)

קליטה אקטיבית

הפעלת פקודת "Search" במוח, לחפש יותר מה קורה בי וסביבי

קליטה של דקויות

כמה אני קולט דברים קטנים בהתנהגות או בסביבה (צבעים, עוויתות פנים,
עיניים מכווצות, בדים, תספורת חדשה, ...) ז'רגון/סלנג של זה: מצלמה 1 מגה פיקסל או 200 מגה פיקסל.

בנייה עצמית של תכונות

איזו תכונה אני רוצה לבנות אצל עצמי
זה כמו להוריד אפליקציות של תכונות מהאינטרנט (:)

הפעלה ON של תכונה

אני "מביט" בתכונה שלי, ומחליט שאני היום מגביר אותה. מפעיל אותה.

וויסות – של התנהגות

מתייחס להגברה / החלשה של משהו. של התנהגות, דיבור, תזוזה בחדר –
הכול.
אני מחליט אם בא לי להעיר את עצמי ואחרים, או להרגיע. להיות קולני יותר,
או עדין רך. אני מווסת את עצמי. זה כמו כפתור Volume שיש לי בידים
שמגביר או מחליש את עצמי. אני זה שמזיז את הכפתור.

מצב Mode

מצב Mode של התנהגות = איך אני עכשיו? באיזה "ראש" אני?
סוגי מצבים mode:

- חזק

- ממוקד, דרוך, לוחם, חד, מדויק
- בקשיחות Cool
- לא מרצה not pleasing ... אני אני עכשיו

- שקט

- גמור, נח
- רך חמלתי
- נח
- חושב, לומד

- זורם

- קלולס, ילד/ה שמח נטול דאגות, חופש

- חלש

- בנקודת השבירה...
- במעבר (בין לבין מצבים. סתם)
- כניסה / יציאה ממצב = איך אני עובר בין המצבים

תרגולת Drill

תרגולת התנהגות = אני מאמן את עצמי לעשות משהו כשקורה משהו. מה אני עושה כש ...

תרגולת 323 = מה אני עושה כשאני מרגיש לבד

תרגולת 324 = מה אני עושה כשאני עייף

לכל אירוע אני מצמיד תגובה מסוימת

"הפעלת תרגולת" = כשקורה משהו אני מפעיל אצלי במודעות/במחשבות, תרגולת התנהגות מסויימת

פידבק של התנהגות

פידבק בהתנהגות = מערכות, או מודעות עצמית, שמסמנות לך מה קורה לך יש אנשים שיכולים לבנות לעצמם כמו "מצלמה" או גלאי עצמי, שמתריע להם על "סכנה" בהתנהגות או מצבם

גלאים Sensors - מערכות פידבק אלקטרוניות להתנהגות

הקבלה בין גלאים אלקטרוניים לפידבק (חיווי) תיאורטי שאדם בונה לעצמו בהתנהגות

השילוט בכביש שמראה לך על חריגה במהירות (סמיילי עצוב) מודדי דופק דרך אצבע, שמראות לך על לחץ נפשי/סטרוס מקרר ששידבר ויגיד לך כמה קלוריות צרכת אז די ...

ניהול התנהגות

השיטה שלי ל ... מודל אישי ל ... מידול עצמי ...

ניהול = אני מנהל את ההתנהגות שלי. אני הבוס. אני המכוון. אני המחליט על הכיוון. אני בוחר. אני בודק.

אני מנהל את ההתנהגות שלי כמו שבוס מהל מסעדה. השיטה שלי, זה הקטע שאני בונה שיטות למשהו. שיטה לריגושים. שיטה נגד בעסה. שיטה לחסכון בכסף. שיטה לחזר אחרי אשתי. עם הזמן אני לומד התנהגות לומד שיטות. שיטה להפוך ביצה בלי שתשבר. וככה יש לי שיטות התנהגות. כשאני מפנים שיש לי שיטה, אז אני יכול לשפר אותה. אני משפר את שיטת האנטי בעסה שלי (:)

אפשר לקרוא גם לשיטה נוהל. פרוטוקול. "תן לי את הנוהל שלך לכניסה הביתה ללא פיצוצים" חחח

מוקד שליטה פנימי

מוקד שליטה פנימי משמעותו שאני מחליט, אני מוביל את החיים שלי. אני הבוס. אני מבין שחלק אינו בשליטה שלי, אבל חלק גדול – כן! אני מייצר את המציאות/הזדמנויות/מעשים, שמייצרים לי כיוון חיים א' או ב'. אני לא נשלט/מובל על ידי אנשים ואירועים.

שלבי שינוי קלאסיים

1. חוטפים/סובלים + סבלתי מספיק

- הרבה שנים. לוקח שנים לפעמים להבין שרע לך. שאתה סובל. שלא טוב לך. שהלכת בכיוון לא טוב לך.
- השאלה העיקרית בשינוי: האם כבר סבלתי/חטפתי מספיק? כדי לעשות את השינוי

2. לעצור

- עוצרים. ללמוד, לשאול, לקבל אימון, סדנאות, ...

3. מלווה/תומך

- בשלב הזה יש לרוב מאמן/מלווה, שהוא דמות חשובה בשינוי. תומכת בו.

4. די

- מחליטים ש-די! אני לא מוכן יותר כמו מיקודם.
- פלוס החלטה, שזה לא תלוי באף אחד אחר ולא בצד שני מכל סוג. אני לא מחכה שה"שני" יעשה משהו.

5. פותחים פרויקט

- הכרזה עצמית על פתיחה של פרויקט לשינוי.
- עושים צעד ראשון לשינוי – אפילו קטן

6. לקפוץ למים - ללא חשיבה

- החלטנו כבר אחר חשיבה, אז עכשיו לעשות עם הידיעה ש"תמות נפשי עם פלישתים"
- עושים ניסיון. ניסוי + אחרי זה עוד 20 או 100 ניסיונות.

7. מדידה

- יש כבר תוצאה אחרת בעקבות הניסיונות?

8. תיקון טקטיקה

- עושים עוד ניסוי, בטקטיקת התנהגות טיפה אחרת.

האם זה מולד? (נולדים עם זה) או נלמד (ניתן ללמידה)?

התשובה מולד + נלמד !!! כל אחד יכול ללמוד את הרוב בקשר לזה.

שינויים נפוצים (תפריט שינויים)

זוגיות

פרידה מאדם שאתה סובל איתו, ומציאת זוגיות חדשה טובה

עבודה

שינוי תפקיד בעבודה, ממשוה שאתה לא אוהב למשוה שאתה אוהב
הקמת עסק עצמאי ועזיבת עבודה של שכירות

ילדים

להפסיק לשנוא אותם ולהתחיל לעבוד על הקשר איתם

משקל וספורט

הפחתת משקל ב 10 קילו או 40
התחלת עשיית ספורט מוגברת (עד מרתון ואיש ברזל)

רמת למידה, סקרנות, חיפוש (Learning level) ומקצוענות

יש דופק התלהבותי מדהים מלמידה.
יש תחושת חיות אדירה מלהבין. מללמוד. מלפענח.
מרגישים שהגלגלים זזים. שהמוח מתפוצץ ממשוחדש.
כדאי לנו להגביר את הלמידה שלנו. לקרוא מאמרים. למרקר דברים
(להדגיש) ולהעביר את זה למודל.
לקרוא. לדבר עם אנשים שטובים בתחום. **לחדד** את המודל.
לנסות לזכור יותר על ידי קריאה שוב ושוב של אותם תכנים.

ככל שאתה לומד יותר אתה מקצוען יותר. ומקצוענים מסודרים יותר כלכלית
לשנים קדימה.

התפקיד של מנהל/מנהיג/מורה, זה לנסות להראות את **היופי שבלמידה**. את
הקסם שבזה. את הכיף. את תחושת השליטה של "אני יודע" שמגיעה עם
למידה. ואפילו את הגברת תחושת הספק (אני לא יודע. אולי אני טועה. אולי
יש עוד) שמביאה להמשך סקרנות אינסופי ואהבת הספק.
שביעות רצון עצמית מחיים שלווים - עם תחושת הספק.

מושגים נלווים לסקרנות ורמת למידה

SL (בהומור) סקרנות לבל. או Curiosity Level

EXP = Experiment Orientation כמה האדם אוהב לנסות דברים חדשים

(לבוש, אוכל, התנהגות, ...)

וככל שמנסים יותר – הביצועים משתפרים

שיעור 5 - לצחוק על הקושי

זה במקום להיות ממורמר ממנו. זה אני צוחק על עצמי.

על **הזוגיות** המאתגרת והשטויות של שנינו (קנאה, הצקות, דיבורים, חפירות, רצונות שונים)

על **ההורות** המאתגרת (ילדים ADHD, קול של מתבגרת כמו אזעקת אמת)

על **החיים** המזורגגים האלה (: שהם יפים חמודים ומיוחדים – וגם קשים מאוד ...

שם אתם עדין פה אנחנו אומרים, ולא מאושפזים ... אז זה נס :)

מספיק שתביטי **ביום שעבר עליך מאתמול**, ויש לך 10 סיבות לסתלבט על עצמך על הילדים המשפחה והעבודה.

תרגיל מה עבר עלי ב 24 שעות אחרונות ואפשר להשתגע מזה:

שיעור 6 – פרופורציה + הכרת תודה

תוכן

- יחסיות
- גרף פרופורציה
- בועה
- רשימת יש לי
- מאיפה באתי
- זמניות
- שבריריות
- הכרת תודה מפורטת
- כבוד לשעה ודקה
- מי"א
- מודה אני / הכרת תודה
- להידבק לטוב
- ללא סרה, ביקורתיות ושיפוט
- אופטימיות מדינה
- ציניות, סקפטיות, והרעלה

יחסיות

לחשוב על 100 דברים שהיו יכולים להיות, ושיש מתחת לאף שלך, שהם פי 1000 יותר גרועים ממצבך. שכול. מוות. נכות. מחלה. כימותרפיה. ...

גרף פרופורציה

לדמיין גרף פרופורציה, מ 1 עד 10. בקצה אחד (10) יש מחלה או נכות או מוות, ובקצה השני יש תקלות זמן בעבודה, או ריב עם הבן זוג. כל פעם כשקורה משהו נסה לשים אותו כנקודה על גרף הפרופורציה ולראות כמה הוא קטן בפועל, ביחס למה שזה נראה.

הבועה

אני חי בעיר מסוימת, בתנאים מסוימים, ולא חשוף בכלל למה שקורה במקומות אחרים. בערים אחרות. באוכלוסיות עוני או קושי אחרות. אני לא חשוף לישובים בדרום שנמצאים תחת טילים במלחמה. ולא חשוף לאמא שברגע זה עושה טיפול רפואי מורכב לילדה בבית חולים. אני ב-בועה שלי.

רשימת יש לי

לעשות רשימת יש לי (מה יש לי בחיים) בראש כדי להיזכר כמה טוב לך

מאיפה באתי

להזכיר לעצמי מה היה לפני 10 שנים, וכמה התקדמתי

זמניות

יש לי עוד 12,000 יום לחיות (300 יום בשנה נגיד, נעגל. על 40 שנה)

שבריריות

להזכיר לעצמי שבשנייה חס וחלילה, הכול יכול להתהפך (תאונה, מחלה)

הכרת תודה מפורטת

מודה אני על רגליים, ידיים, קוגניטיביות, ראייה, ריח, מגע, ...

הגברת כבוד שאני מעניק לזמן החיים שיש לי

הגברת כבוד ליום. לתאריך _____ / _____ / _____ ולעולם לא יחזור
התאריך היום הוא: _____ / _____ / _____
השעה הקרובה בחיים לא תחזור. 60 דקות יקרות ...
הדקה הקרובה בחיים לא תחזור. 60 שניות יקרות ...
השניות הבאות. הנה. 1 .. 2 .. 3 ... כל אחת יקרה.

מי"א

מדד יללנות אישי / ארגוני. כמה אתה מילל מ 1 עד 10? :)
בתוך המילה פרופורציה, חבויה "רמת היללנות" שלך.

מודה אני / הכרת תודה

המודה אני מוזנח. לא בהיבט הדתי אלא בהיבט הכללי של מודה אני. הכרת התודה.

אני מתייחס למה שיש לי כמובן מאליו. לגוף. לבריאות. לזוגיות. להורות. למשפחה. לעיר שלי. למדינה שלי.

הכול מובן לי מאליו. בהכול אני קצת מזלזל. אני מבין כמה משהו יקר וחשוב לי, רק כשאני מאבד אותו.

רק כשאני עיוור – אני מבין כמה ליראות זה מדהים.

רק כשאני על כיסא גלגלים או קביים – אני מבין מה זה רגליים.

רק כשאני לבד – אני מבין כמה טוב יש ב-ביחד.

רק כשאין לי כסף, אפילו 100 שקל לעבור חג – אני מבין מה זה משמעות של כסף.

רק כשיש לי קרחת, אני מבין כמה זה סבבה כשיש שיער (:)

אנו קוראים לאנשים להגביר את המודה אני והכרת התודה. להתאמן על זה. לעשות טכס כזה כמה פעמים ביום. להכיר תודה לארגון שלך, לעבודה שלך,

ללקוחות שלך, לפרנסה שלך, לבעיות – כי כשיש בעיות זה סימן שיש חיים, ולמס הכנסה שאתה משלם - כי זה סימן שיש לך הכנסה. הארגון שלך והעבודה שלך מספקים לך חדר. מזגן. כיסא. שולחן. חברותא/חברים. בטחון של משכורת פי 1,000 יותר מזה של עצמאי. אז תגיד תודה!

להידבק לטוב – כמכניקה, דרך חיים

ממש באופן מכני, רצוני, החלטי – להביט במישהו או משהו או אירוע שהיה לך, ו"להכריח" את עצמך לראות משהו טוב באירוע הזה. לעבור על "רשימה" של פלוסים מינוסים במקום/אדם/אירוע, ולבחור לראות את הטוב.

ללא סרה, ביקורתיות ושיפוט

להפנים שגם אתה לא מושלם, אז די לדבר על אחרים להבין שדיבור על אחרים מרעיל אווירה להגיד בפגישה שלא מתאים לך כשמדברים על מישהו אחר. להגיד "די"

אופטימיות מדינה

חשיבות האווירה הכללית שאתה מייצר סביב הגישה שלך למדינה. הכרת תודה למה שבנו לנו עד עכשיו ומה שבונים. הכרת תודה למוסדות המדינה. הצורך במיתוג מחודש של תפקידים. מורה = מפתח ילדים, מוערך על ידי הציבור. איש הצבא, כמאפשר מס' 1 של האזרחים, לתפקד וליהנות.

ציניות, וסקפטיות = רעל

לכאורה זה רק הכנסות קטנות שליליות. בפועל, זה גומר על האווירה ומכניס שליליות אינסופית במסווה של הומור אינטלקטואלי. אבל בפועל זה לא מצחיק חלק גדול של האנשים הרגישים. זה מבאס.

שיעור 7 - חמלה, הכלה. חמלה לעצמך, ולאחרים

תוכן

- חמלה לעצמך
- חמלה לאחרים – אני לא יודע מה עבר עליו
- מדד חמלה CL
- חמלה לבעלי תפקידים
- קבלת שוני
- שליחת גלים של אהבה
- לבוא נקי אל בן אדם Re-Set
- התהפכות
- אני בסדר – הפחתת הלקאה עצמית

הגברת החמלה וההכלה שלך לעצמך.

כשאתה שופט במוח את עצמך, לדמיין שאתה חבר שלך שבא לעידוד, או שאתה ילד שלך כשהוא בא לבקש תמיכה. וככה לנסות קצת להתייחס לעצמך – באותה רכות ואכפתיות.

חמלה לאחרים = להגיד לעצמך 2 משפטים:

אני לא יודע מה עבר עליו עד היום (בילדות, בבגרות, נטישות, מכות חיים) ואני לא יודע מה עובר עליו היום (בבית, בעבודה) אז להרגיע עם הביקורות וההתקפות.

כל אדם הוא ילד = חמלה לאנשים, על בסיס העובדה שהם עדין ילדים, רק "ארזים" בגוף קצת יותר בוגר.
לכל אדם יש הורים = חמלה לאנשים על בסיס העובדה שיש להם הורים, שאנו מחויבים כלפיהם, כפי שאנו כהורים מבינים את ההגנה שהיינו רוצים לילדים שלנו.

מדד החמלה CL - Compassion level

כמה אנחנו חמלתיים בארגון שלנו? בואו נגביר חמלה מ 6 ל 9!

חמלה לבעלי תפקידים

חמלה לשוטר, למוקדן, לראש עיר, לאנשי העירייה, לראש הממשלה, למורה ... חמלה לכל האנשים שעושים תפקידים ונמצאים בין הפטיש לסדן באתגר של להיות בני אדם מול לבצע תפקיד הכרת תודה לבעלי תפקיד שבדרך כלל קל לבקר אותן ולשפוט אותם

קבלת שוני

לקבל באופן מודע ומוגבר, את האחר. את העדה האחרת. הדיבור השונה. הלבוש השונה. האדם שמוגבל מכל בחינה פיזית או קוגניטיבית.
כמה את/ה טובה בקבלת השוני? 5? 7? 8.5? אולי אצה צריך להשתפר בזה?

שליחת גלים של אהבה

אפשר לדמיין 2 גלים של אהבה לבני אדם: **גל ראשון של ניקוי הכאבים** שלהם וגל שני של **מילוי אהבה** נטו
אני "שולח" מבט של אהבה לבן אדם, כמו כף של שופל (טרקטור) מנקה לו את הבטן מבתוכו מכל הכאבים והשריטות והמוגלה. גל שני הוא גל של אהבה שממלא את האדם, אחרי שניקיתי אותו

לבוא נקי אל בני אדם Reset

לפגוש אנשים ללא הסטיגמה שעולה/קופצת כשאתה רואה אדם או אירוע. זה אומר ממש באופן מודע להגיד לעצמך לבוא נקי.

התהפכות

תוקפנות מילולית או אחרת, כולל שיימינג או איום לשיימינג, כשמהו לא מסתדר עם מישהו שרק רגע לפני זה היה סופר נחמד אליך.

אני בסדר! הפחתת הלקאה עצמית

מחלה

הלקאה עצמית הפכה להיות ממש מחלה שלנו של העידן המודרני. אנחנו עובדים כמו מטורפים ומתאמצים בכל תחום ובכל זאת מלקים את עצמנו. אנחנו האויב מס' 1 של עצמנו.

להגיד בראש

להגיד בראש - אני בסדר !!!

ילדים / חברים – אני מעודד

ואת עצמי – פחות. זה לא הגיוני.

מר הלקאה

לדמיין ממש את "מר הלקאה" כגמד מגעיל קטן שמצפצף במחשבות

עשיתי כבר

לעשות רשימה בראש של הדברים שכבר עשיתי/הצלחתי, ואני מתייחס אליהם כמובן מאליו: גידול הילדים, מעבר דירות, מעבר עבודות, הישגים בעבודה, ...

שיעור 8 – ניהול גוף Body Management

תוכן

- אני מנהל את הגוף שלי
- הגוף – נושא את הכול
- כתף כתף
- מיקוד ודריכות
- מקלחת בוקר + שטיפות
- נוחות
- סוגי נשימות
- חסמי אנרגיות, וקלות (שעון, שרשראות)

מתבסס על הפסיכולוגיה שמקשרת גוף לנפש **Focusing** | **Embodiment**
ועל פיזיולוגיה (חשיבות היציבה לנשימה ותחושת כוח)

אני מנהל את הגוף שלי

אני קובע, מוביל, מתחזק, משקיע בגוף שלי

הגוף – נושא את הכול (כוח, מצב רוח)

נפש בריאה בגוף בריא. גוף שפוף = נפש שפופה. State of body = State of mind

כתף כתף לנשום עמוק

להזדקק + לנשום. זה פותח ריאות, ומביא כוח
ישיבת ברבור (זקוף) / לווייתן (רוכן אחורה גמור) / נמר (קדימה)

מיקוד ודריכות

מיקוד. קליטה טובה יותר של כל מה שקורה
דריכות. Focus Level רמת מיקוד גבוהה יותר. לשבת זקוף (ברבור/נמר) ולא
לווייתן (אחורה כמו בחוף הים)

מקלחת בוקר + שטיפה

- שטיפי כף. לא טיפול 10,000 יסודי בהכרח. מרעננת וממקדת.
- חוט דנטאלי בצהריים.
- שטיפת פנים בצהריים.

נוחות

חולצה בחוץ. נעלים נוחות. כפכפים בקיץ באוטו כהתרעננות בין פגישות
ונסיעות.

סוגי נשימות

1. רגילה (דור 1)
2. "כתף כתף" – עמוקה. אחרי הזדקפות (דור 3)
3. נשימת קרחצן (האאאא) שמפרקת לחץ (דור 4)
4. תססס או פפפפ – פריקת סופר לחץ
5. מודעות לנשימה לבטן שעולה ויורדת ולחזה
6. מודעות לאוויר שנכנס ויוצא מהאף

שיעור 9: כיוון = כוח

מה אני רוצה??

מה חסר לי??

מה בא לי שיקרה??

מה כבר לא טוב לי?? ואני רוצה להפסיק איתו

אני מקשיב לרצונות???

כשאני יודע מה אני רוצה, אז אני חזק/ה מאוד לדחוף את זה.

כדאי לי לשאול את עצמי כל יום מחדש מה התיקונים הקטנים שאני רוצה

לעשות היום ולטווח ארוך.

לדמיין את הכיוון המעודכן.

זה לשאול את עצמי לגבי הזוגיות, העבודה, הילדים – מה אני רוצה?

(רצונות)

מה יותר חשוב לי כשאני מתלבט – א' או ב'?

אולי חסר לי שקט. אולי חיבוק. אולי ריגושים. אולי חברה שאני רוצה להקים.

אולי תפקיד.

העיקר שאני חושב על הכיוון שלי והידיעה מביאה לי כוח.

שיעור 10 - שליחות, חזון, משמעות

תוכן

- מה זו משמעות?
- משמעות = כוח (נותנת לי כוח)
- פרויקט קבוע. מתמשך. שלא יהיה חד פעמי
- להיות אדם טוב
- הקשבה לאנשים
- התנדבות
- חותם ענף
- לשפר מדינה / עיר / שכונה / ביניין
- משמעות = לכתוב / להשאיר
- מה אני משאיר אחרי

משמעות - הגברת תחושת "משמעות" של אדם ביום יום שלו

עיין ערך פרנקל "האדם מחפש משמעות"

זו רמה גבוהה יותר של כיוון. כשיש לך ממש חזון. רצון לשינוי. לשנות. חזון = רצון לשנות משהו גדול יותר. שינוי תמידי. להרבה זמן קדימה. זה כל כך חזק, שאתה מקבל מזה ים של כוח. התחושה היא של שליחות. של שליח. לעשות טוב. לתקן. זו משמעות קיימת. זה הטבעת חותם.

אנו מנסים לשכנע את האנשים, לשאול את עצמם: מה השינוי שאתה רוצה לשנות? במדינה? בקהילה שלך? בארגון שלך? בענף שלך? ואולי גם לשכנע אותם לרשום את החזון שלהם בדף 1 בבולטים/נקודות, ולהדפיס אותו, כדי שיהיה להם בתיק ויוכלו לחלק אותו לאנשים שהם אוהבים, חברים, משפחה, וקולגות בעבודה.

מה זה תחושת משמעות

משמעות זו תחושה של טעם בחיים בכל יום.

שאני חשוב.

שאני תורם משהו ליקום. שמקשיבים לי. שמשתמשים בי. שיש לי סיבה לקום בבוקר – משהו לקום בשבילו בבוקר. ביום יום.

למה להתעסק בזה

כי תחושת משמעות היא כוח עצום לאדם בבוקר, בצהרים, ובערב כי לתת, נתינה = זו הבראה וניקוי של הקושי "שיושב" עלינו

פרויקט, עיסוק, עשייה קבועה

צריך איזה פרויקט קבוע, שמאפשר לאדם לייצר נתינה ולזכות בתחושת משמעות. עשייה יומיומית כלשהיא – קבועה.

יישומים של משמעות ביום יום:

1 להיות אדם טוב

ההחלטה הבסיסית שאדם יכול לקחת לנסות להיות "בסדר" וטוב, בכל מגזרי חיי (עבודה, הורות, זוגיות, חברים...) לעשות את הדבר הנכון. ולהימנע למשפט הזה ולעקרון הזה בעת התלבטות. "אדם נמדד בכמות האהבה שהוא נותן לאחרים"

2 הקשבה לאנשים

פשוט לשבת להקשיב להם על מה שעובר עליהם לתת להם **טיפים**. רעיונות. הכוונה. יעוץ. הדרכה.

3 התנדבות

להתנדב עם ילדים, או מבוגרים, או צרכים מיוחדים, או עמותות שאין להם כסף – להתנדב בעזרה או ביעוץ לאנשים שלהם – זו משמעות

4 חותם ענף

להטביע חותם על ענף העבודה שלך. לנסות לשדרג את הסטנדרטים בענף שלך. לעלות את רף המקצוענות. להמציא דרכי עבודה חדשות או תהליכים חדשים.

5 לשנות (לשפר) את המדינה

לשנות צורת חשיבה של אדם על המדינה, מציניות - לעבר הכרת תודה. להציע איזה שיפור בעיר שלך.

6 משמעות = לכתוב

לכתוב בפייסבוק דעות. לכתוב ספר. לכתוב דף הדרכה. לכתוב משהו השראתי ולהדפיס ולחלק למשפחה בחג.

7 מה אני משאיר אחריי

כשאני משאיר אחריי מעשים טובים, רעיונות, טיפים לשיפור, התנדבות, ערכים של אהבה – אז אני יכול להיות בשקט בחיים, ואחרי החיים, שהשארתי טוב. זה מגה מחזק ביום יום.

כנגד הסקפטיות של "אי אפשר לשנות" אפשר להגיד:
גם שינוי של מילימטר הוא טוב.
"שינוי גדול = שינוי קטן, של הרבה אנשים ..."

שיעור 11 - הרגזה עצמית/כיפכוף עצמי/טלטלה

משפטי הרגזה/הערה עצמית:

- יש לי כיוון
- חיים פעם 1
- שום דבר לא ישבור אותי
- אני יודע מה אני רוצה
- לא אכפת לי לסגת ממהו שהתחלתי ולא טוב לי

קונטרה Contra

אני אומר לעצמי **ששום דבר לא ישבור אותי**.
אני מייצר לעצמי **התנגדות** דמיונית (**contra**. הורדת ידיים) שאני צריך להתאמץ כדי לנצח אותה.
זה מייצר לי **כוח דחיפה**.
זה כאילו שאני מייצר לעצמי סטירת לחי בעצמי לעצמי.
אני **הקאוצ'ר המשוגע** של עצמי שצועק על עצמי לקום ולהזיז.

בניית רצף בראש sequence

רצף = משהו שחוזר ואני עושה אותו כמה פעמים ביום
רצף/הרגל חוזר של הזדקפות בגוף + הטענת משפטי חיזוק בראש

האחיזה The Grip

כמה אתה נאחז כמו משוגע בהחלטה. ברצון. ככל שאתה נאחז בצורה משוגעת יותר אז יותר תצליח להשיג את זה.

שיעור 12 - חוזקה / יחוד

מודעות לכישורים ולתכונות החיוביות שלך

מודל התלהבות וכוח חייב לכלול מודעות לייחוד שלך.

מצאנו סה"כ כ 4 כיווני יחוד:

- **ראש**
 - חכמה, שכל, פתרון בעיות, ניתוח, תכנון, קור רוח, שיקול דעת ... הקבוצה הזו.
- **לב**
 - נשמה, רגישות, עיניים טובות, חברות
- **שובבות**
 - צחוקים, ...
- **תקתקנות**
 - תפעול, להזיז דברים, ...

זה לא משנה אם יש עוד קבוצות
זה לא משנה אם יש לאדם בתוכו קצת מכל דבר (מאוד הגיוני)
משנה לעשות עבודה עם עצמך על להכיר את החוזקות שלך.
להיות בטוח ב 100% שיש לך אותן. שזו הצידה לדרך שלך, המחסנית תחמושת שלך.

שיעור 13 – הגברת אומץ: להגיד ! + לעשות !

הגדרת מושג אומץ

אומץ הכוונה אומץ להגיד את מה שאתה חושב ואומץ לעשות את מה שאתה מאמין בו.

אומץ היא תכונה שניתן **להגביר** אותה.
כשאתה הן 16 יש לך אומץ 6. כשאתה בן 30 יש לך אומץ 8. ובגיל 50 יש לך אומץ 8.5, בהנחה שניסית דברים, והניסיונות הביאו לך בטחון.
אומץ קשור, לכמות הניסיונות שאתה עושה. ככל שאתה עושה יותר ניסיונות האומץ שלך גדל. לרמת האומץ אנו קוראים **Courage Level – CL**.

אני יכול באופן מודע להחליט שאני רוצה **לנסות יותר**. "למתוח את הגבול"
ולהגיד/לעשות יותר דברים.

חשיבות צעד ראשון / צעד קטן – לנצח את התקיעות

התקיעות במצב קודם לא רצוי, גומרת ל 90% מהאנשים על הצלחת השינוי שרצוי. האדם תקוע. מה עושים? צעד קטן. ממש קטן. ואז עדו אחד ואז עוד אחד. צעד ראשון. פותחים משהו. כותבים משהו. שולחים משהו. לא רק דיבורים. עושים. האופציה השנייה היא **קפיצה**. חושבים חושבים, יודעים בתוכו שזה נכון, ואז אומרים בלב "תמות נפשי עם פלישתים" כלומר מה שיהיה יהיה, ועושים/קופצים.

שיעור 14 - זהירות. הגברת זהירות

תוכן

- לא מלמדים מספיק זהירות
- להכיר את נקודות הסכנה שלך - ממה (להיזהר)
- מחירון של התנהגות
- בהתלבטות – משפטי זהירות לחיזוק (לאן זה יוביל)
- בנק ערכים Go No-go
- גם וגם
- זיהוי החמרה

רקע

הטענה שלנו היא שזהירות אינה מקבלת יחס מספיק אוהד ומספק צומי, למרות שהיא מילה טובה.
לא מלמדים אותנו זהירות בחיים בכלל – בכסף, באוכל, בכביש, במילים, בעזיבה, ...
או לא יודעים מספיק להיזהר. אנו מציעים במודל ניהול זהירות. הגברת זהירות.

ממה

לשאל את עצמך כל יום בבוקר, בצהרים, ובערב – 3 פעמים ביום:
במה אני אמור להיזהר? באיזה סיטואציות?

- בחזרה הביתה
- יציאה מהאוטו
- כניסה לאוטו
- כשאני עייף
- בשבתות
- בעצבנות מוואטס אפ

להכיר את נקודות הסכנה שלי

לפתח מודעות מוגברת אליהן:

- זמנים ביום כמו חזרה הביתה/שבתות
- או סיטואציות – כמו לבוא רעב הביתה ועצבני
- או אנשים שמקפצים לי את הפיוז ועם מי מסוכן לי

מחירון של התנהגות

המחיר שנשלם על טעויות / התנהגות. תג מחיר על התנהגות.

מחירון

מחיר	התנהגות
1500 שח השתתפות עצמית ובעסה	תאונה בכביש
5 שנים בכלא	הריגה בכביש
מזונות (500,000 שח) + חיים ללא אמון	בגידה בבן זוג
החזר למשך 15 שנים ולחץ אינסופי	חוב 300,000 שח
	...

בהתלבטות

אני יכול לחשוב:

- האם אני אוהב את עצמי יותר אחרי שאעשה את זה?
- האם אני אצא מזה מוטען? או מרוקן?
- האם יהיה לי יותר טוב אחרי שאעשה את זה?
- מה זה יתרום לי?
- לאן זה יוביל?
- מה יש לי להציע לאדם/אירוע הזה?
- שואל את עצמי: האם אני אוכל להתמיד בזה?

בנק ערכים Go, או No-go

אני מעביר את ההתלבטות/החלטה, באיזה קובץ דמיוני שיש לי בראש שהוא בנק הערכים שלי ושואל את עצמי אם אני מאשר/לא מאשר את ההחלטה, על פי הערכים שלי.

האם על פי הערכים שלי (יושרה, אמינות, להיות אדם טוב) זה בסדר או לא בסדר לעשות א' או ב'?

גם וגם

עקרון חיים, שמתבסס על העובדה שחיים פעם 1, ואין מה להפסיד. אז כשמתלבטים ללכת על גם וגם. כשהילדה שלי מתלבטת בין חטיף א' לחטיף ב' אני אומר לה "אל תתלבטי" – קחי גם וגם. ואחד נאכל היום ואת השני

מחר". זה מביא בטחון לחיים קדימה לקחת. ליהנות מהחיים. לחיות בראש של שפע (הנאה) ולא צנע (קמצנות על עצמך).

זיהוי החמרה

כל תופעה בעייתית, מתחילה בקטן, והופכת גדולה יותר בהמשך כל דבר שלא מטפלים בו כשהוא קטן – מחמיר חודשים/שנים אחרי שווה לטפל בבעיה מוקדם ככל האפשר. דחייה = החמרה.

שיעור 15 - עידוד, וסוגי עידוד

יש חסך גדול בעידוד בכל ממשקי האדם (הורות, זוגיות, עבודה). לא מעודדים מספיק. אנשים צמאים לעידוד.

המתעודד מעודד יותר מהמעודד

זה שמעודד – מתרומם ומתחזק אחרי שהוא מעודד.

יש כל מיני סוגי עידוד:

1. תודה
2. כל הכבוד
- שיחקת אותה. מקסימם. טו וובבב
3. אכפתיות:
 - אכלת? שתית?
4. להקשיב
 - לאדם זה עידוד ענק. להקשיב ולשתוק.
5. קדימה
 - לעודד לדחוף קדימה!
6. אל תוותר
7. אל תפחד
 - תלך עם האני מאמין שלך
8. עידוד לרוגע
 - פרופורציה. תשמור על עצמך. אתה דואג לכולם. אם לך טוב לכולם טוב. די עצבים.
9. עידוד על אופי
 - איזה נשמה אתה. יש לך עיניים של ילד. את מקסימה את.

קבוצתי / אישי

לגוון: פעם קבוצתי – לעודד את כולם ביחד במייל משותף. פעם אישי 1 על 1 בוואטס אפ או שיחה.

כאורח חיים

ההמלצה שלנו היא על עידוד של אנשים לאורך כל היום. כל היום. ממש להתעסק בזה כדרך חיים.

עוד עידודים - היתולי

- מי גאון של אמא מי?
- מי מלך העולם מי?
- יא שושנה ...
- מי מחוננת מי?
- מי אוהב אותך יא מושלם
- לאמץ אותך ...

שפת גוף של מתלהבים

- **יציבה**
 - זקופה. פיסוק קטן יציב. לא מרושלת. גוף זקוף
- **הליכה**
 - אחוזה. לא מרושלת (ידיים/רגליים נזרקות קצת)
 - לזוז. לא להתקבע על נקודה מול אנשים.
- **ביגוד**
 - זה קטע מטעה. אבל לרוב הלבוש לא מרושל מדי וזרוק ומצד שני לא סגור/חנוט מדי כמו חליפה. אבל שוב, ביגוד זה דבר מטעה.
- **ישיבה**
 - זקופה (ברבור) / קדימה (נמר). לא רכינה אחורה (לוויתן).
- **בדיבור**
 - גוף רוכן קדימה
 - ידיים קדימה + מביעות (זזות תוך כדי דיבור)
 - פעירת עיניים (הרמת גבות)
- **עיניים**
 - טובות / מחייכות. עם ניצוץ של ילד / אהבה, ו/או קמטי חן בצדדים של העיניים. כל זה בניגוד לעיניים עצובות שניתן לזהות יחסית בקלות.
- **טון דיבור**
 - מתנגן. עולה, יורד, נמוך, גבוה, חלש, חזק, משתנה.
 - שששלוווסםםםם (בכניסה), ב-היייי (ביציאה)

שיעור 16 - שחרור, קלילות

Klilut Level = KL :) רמת קלילות ושחרור

אפשר להגביר את השחרור והקלילות של אדם! על ידי אימון.
רוב האנשים לא משוחררים וקלילים. הגיל מביא כבדות.

רש"ק = רמת שימת קצוץ (על מה אומרים עליך)

כמה שאתה יותר חזק עם עצמך ופחות מתעסק/חושב/אכפת לך, מה אומרים האחרים עליך, אז אתה יותר משוחרר. רש"ק גבוה = אני לא סופר מה אומרים עלי. רש"ק נמוך = אני עושה פועל ואומר את מה שמצפים ממני.

במה אפשר להיות משוחררים?

- בגוף – להרגיש איתו יותר נינוח
- בתנועה - בריקוד
- במגע – בגיוון ובניסיונות של מגע אדם באדם
- בדיבור – להגיד יותר את מה שאתה חושב
- במעשים – לעשות יותר את מה שאתה מאמין בו
- סתם לשיר בבית קפה/בבית/בעבודה

להיות יותר קל, קלילות

שחרור וקלילות קשור המון לחיצוניות של הבן אדם.
חיצוניות כבדה = התנהגות כבדה, ולהיפך. חיצוניות קלה = התנהגות קלה.

איך להיות יותר קל?

- ללכת בלי תיק
- הורדת תכשיטים כבדים (שרשרות, טבעות עבות)
- הגברת צבעוניות לבוש
- גברים 1/2 מקריחים – לעשות קרחת. זה מעיר ומחדש חיים
- כפכפים באוטו – ובדרך הביתה להחליף

- חוט דנטאלי בצהריים ובכלל

Jannana managemrnt = JM , צחוקים, לעשות שטויות,

- כפיים באירוע
- גורילה (זלמן)
- פקק בעין/בייגלה בעיין
- "לעבוד עם קיר" (ריקוד)
- מגבים באוטו להרים
- מחיאת כפיים עם הרגליים
- משחקי לשון

שיעור 17 – מוזיקה, ותנועה

תשתיות

- וואיפאיי, כבל אוקס
- רמקולים טובים (40 וואט, 200 וואט)

ווליום ומהירות

- מודעות למהירות הקטע BPM = Beat Per Minute (100/120/140)
- מודעות לגובה ווליום שנכון לך

סוגי פלייליסט

להיטים שנות ה 80/90 : מאמאמיה, סאני, AhHa, ...
להיטים 2015/16

מרככים: עידן רייכל, Eva Mandez windmills

העצמה/Motivational

ויוה של קולדפליי, I am a rocket ... של Queen
מעלה מעלה של צביקה פיק

שירי תקווה

כללי

- פורסט גאמפ – מנגינת הנושא של הסרט
- לפני שיגמר – עידן רייכל
- משהו חדש, של דני רובס
- חלומות של אתמול הן - רוחמה רז
- תקוות מדינה
- פתאום קם אדם, של שלמה ארצי

- שלום לך ארץ נהדרת, של יהורם גאון
- ארץ ארץ ארץ, של אילנית

מקור תכנים

- YouTube
- להוריד Jango (ים שירים בחינם), Shazam (לזכד שירים)
- ערוץ MTV בטלוויזיה
- דיסקים מגניבים

תנועה

רקע

- סוגי תנועה הקלילים: NIA, ריו אביירטו, ...
- הרציניים יותר: קונטקט אימפרוביזציה, געגע, מודרני, ...

תנועה בשיטת התלהבות

- ריקוד בישיבה באוטו
- אומצה אומצה (עם הראש)
- דפיקה עם הרגל
- עמידת מוצא (פיסוק בסיסי)
- ידיים, כפות ידיים, פאר טאסי
- הליכת לוחם לכל הכיוונים
- גוף קדימה
- קפיצה

שיעור 18 - הגברת רוגע, ניהול רוגע

האט. Slow Down

אני יכול להגביר את הרוגע שלי. אני יכול באופן מודע להכניס רוגע, כשאני רוצה. ללכת לאט. לשבת. לדבר לאט. לנשום. לקרוא חומר מרגיע. לכתוב. לראות טלוויזיה. כל אלה הם אמצעים לדוגמא לרוגע. אני יכו לאכול רוגעלך (יש בו רוגע ... חחח) מה שבטוח – אני יכול ללמוד את השיטה שלי לעצמי, להגברת רוגע.

אנו קוראים בצחוק לניהול רוגע Roga Management ...

מה להאט?

- נשימה. לנשום עמוק.
- האטת הקלדה על מחשב
- קיפול כביסה. שטיפת כלים או סידור מדיח. להתקלח לאט יותר.
- האטת קצב דיבור. שורת דיבור קצרה יותר. קול נמוך/טון נמוך
- ללכת לאט. גם במסדרון של העבודה שלך בין חדר לחדר.
- להוריד בנסיעה מהירות בכביש מהיר בדרך הביתה ל 80 קמ"ש (למה אני ממהר?)
- לעצור. לפעמים לאמיצים זה אומר פשוט לעצור סתם כך על ספסל בצד הדרך ולשבת, או לעצור את האוטו כשאתה מרגיש "רדוף" ולעמוד לצידו בצד הדרך. רק בשביל התחושה שאני יכול לעצור.

פשטות. פחות

יצירת פשטות, פחות/הפחתה. וקיצור = שקט + התלהבות

פחות דברים לטפל בהם

- פחות חפצים
- פחות תנועות, פחות דיבור
- פחות לבוש

- פחות בגדים שצריכים גיהוץ (לייצר פחות תפעול)

פחות שלבים

לנסות שיהיו פחות שלבים בכל תהליך. מסכי מחשב יותר פשוטים. טפסים יותר פשוטים. קבלת שירות במחשב פשוט יותר. קבלת שירות במוקד פשוט ומהיר יותר. הזמנת רישיון בפשטות יותר.

לחפש חיים קלים זה לא בושה

לדוגמא:

- לארח עם כלים חד פעמיים לפעמים כדי לחסוך בטיפול המטורף בכלים.
- לקנות בגדים שלא צריך לגהץ אותם.
- לסדר כוסות וצלחות במדפים בגובה עיניים כדי לא להתכופף
- לצאת לעבודה לפני/אחרי הפקקי תנועה
- ללכת לסידורים כשכולם בעבודה ואז התורים קטנים יותר
- ארון ללא דלתות (כדי שיהיה קל לשלוף בגדים)

לקצר

הכול ארוך מדי ומייגע. לפעמים מרוב אורך של ישיבות ופגישות אי אפשר לעבוד. אין זמן לעבוד. ואנו תקועים על זמנים או אורכים שהתרגלנו אליהם במקום לשחק עם זה/לשנות את זה.
מיילים – לקצר מ 15 שורות ל 3. משורה של 15 מילים, ל 7.
פגישות – לקצר משעה/שעתיים, לשעה.

צנעה

להישאר צנוע ברצונות שלי
לזכור שמתרגלים לכל דבר אחרי 3 חודשים או שנה, אז לא לחשוב שהביג דיל הזה יעשה לי שינוי עצום

שיעור 19 - ניהול קושי

ניהול קושי, ניהול באעסה ודיכי, BM, DM

דיכי מנג'מנט, ובאעסה מנג'מנט

סוגי דיכי וכמות דיכי

דיכי בוקר (כל יום בבוקר, כל היום מה שיהיה היום "נופל" עליך)
דיכי ערב (הלחץ של מה יהיה בערב נופל עליך)
גם 4 פעמים דיכי ביום – זה נורמאלי. ואף אחד לא אומר לך את זה.

סיווג של קושי – סוגי קושי

- לבד לי
- מקנא ב (רומנטי)
- מקנא ב (כסף של אנשים)
- הגוף שלי
- הכסף
- שעמום ושחיקה
- _____

תכנית מסודרת נגד סוג קושי

מה הרעיון?

במקום לקחת קושי לכיוון הרגשי, אפשר להתייחס אליו כמו פרויקט קר ופשוט מכאני מספרי שיש לעשות לו תכנית פתרון. אתה מביט בקושי שלך כמו יועץ של עצמך, נטול רגשות, 0 רגשות (בשאיפה) ובונה לו תכנית עבודה/פתרון.

תכנית פעולה

מקטינים הוצאות / הלוואה / הכנסה נוספת
מורידים פחממות, נצמדים למים
עוצרים, נאבקים, מגדירים שינוי
מנסים, לומדים, סדנאות, משקיעים בזה

דוגמאות

כסף – אז מה עושים?
שומן? אז מה עושים?
זוגיות על הפנים? מה עושים
אינטימיות לא טובה (sex)

ביצוע, בעת אי רצון

1. לעשות משהו פשוט - כי צריך

כי זו המשימה (משמעת "חיילית")

2. לעשות - בשביל ברגע שאחרי

אני עושה משהו בשביל הרגע שאחרי. בשביל הסיפוק של הרגע שאחרי. יוצא לרוץ בשביל הסיפוק ושביעות הרצון והרוגע, שאחרי הריצה.

3. לעשות - בשביל השנים שאחרי

אני עושה משהו בשביל התחושה שאני אשיג, שאני יכול (חוויית מסוגלות). אני עושה משהו בשביל התועלת שאשיג, בגמר השלב הזה של חודשים/שנים (כמו גמר מסלול בצבא בשביל קורות החיים שלי בעתיד, או הקמת עסק בשביל מה שהוא יביא בעתיד)

מיקוד משימה

מזיז את "הרעשים" בראש הצידה באופן מודע מתמקד בכל מילימטר של סדר/הליכה/ציוד שיש לי לבוא לעבודה ולשים את שק הצרות שלך בצד לפני הכניסה למשרד.

תקופה, ועוד תקופה (שיטת מקטעים)

בשביל לא להתייאש ממסע ארוך – אני מחלק אותו לפרקים:
אני רואה רק את ה 3 חודשים הקרובים – ואז עוד 3
אני רואה רק את הקילומטר הקרוב, ואז עוד קילומטר
אני רואה רק את השעה הקרובה, ואז עוד שעה

קושי עם אנשים

היעלבות/כעס מ - "אמרו עלי ש"

להגיד בלב: זה שלה זה לא שלי
לא חייבים להגיב – בין גירוי לתגובה יש חלל
לא צריך לתקן את העולם. העולם לעולם לא יהיה מושלם

לא כולם יאהבו אותי – וזה בסדר

אנשים שלא מתאימים לך – לזהות אותם. להתרחק

זה לא שלי – זה שלה/הם

כשהם לא אוהבים. או מבקרים. או כועסים. או ... אני אומר לעצמי בלב
ובראש: זה לא שלי – זה שלהם.

ריכוך אנשים

לבוא אל אנשים שלא רגיל לך איתם – באהבה - שוב ושוב ושוב, עד שהם מתרככים ונפתחים אליך

לקרוא מצבים

האם אני יודע ויכול לקרוא מצבים, ולהבין, מתי מתאים לעשות משהו ומתי לא.

מתודת לסלוח. שיטת לסלוח

לסלוח בכמה שלבים

- להגיד בלב: יש כיוון (שלום בית) + לנשום
- לעשות צעד ראשון של טלפון/SMS ללא הכנסות/ניתוח
- יוזם מפגש ריכוך טבעי של קפה
- זה מתמוסס לאט הכעס
- התרחקות מבוקרת – מחליטה על גבול חדש

ביקורת

קבלת ביקורת

במקום לכעוס על הביקורת להבין מה אתה יכול לקחת ממנה משפט לראש: "לא משנה אם מה שאמרו עלי נכון/לא נכון. משנה מה לקחתי מזה"

נתינת ביקורת

שלבים של מתן ביקורת חיובית:

- אפשר לחשוב ביחד? לדבר? יש לי רעיון לשנינו.
- אם נעשה X נקבל Y.
- באי ננסה. פשוט נשתדל – זה מספיק טוב.

פריקת קושי

כתיבה / דיבור / קללה עסיסית (לא את העולם/אדם. קללה של המצב)

לצחוק על הקושי

לצחוק על הילדים, על הזוגיות, על השטויות שלי, על הקנאה
זה יותר לצחוק על עצמי מאשר לצחוק על אחרים
הצחוק על משהו – מפרק את הכובד שלו
ריצה / הליכה
דמעות כמובן

כמה משקל אני נותן לנושא

אולי אני מעניק לנושא הזה בכלל יותר מדי משקל בחיים שלי ואני מוטרד מזה
סתם?

מחסניות כוח

מאיפה (מאיזו מחסנית/תיק/קובץ בראש) אני שואב כוח (X) בעת מצב (Y)
מאיזה משפט בראש אני שואב כוח. לאיזה משפט בראש אני "הולך" כשאני
זקוק לכוח

שליטה במחשבות / ניהול מחשבות

מתבסס על מטה קוגניציה – חשיבה ואימון בהקשבה למחשבות ועבודה

איתן (דיאלוג)

לחשוב איזה סוג מחשבה "הגיע" (לבד לי, מקנא לי, כסף...) ומה אפשר לעשות איתו. תכנית פעולה לכל קושי, רציונאלית ככל האפשר. ולענות למחשבות – המוח אומר? תענה לו. במקום להיות "שפוט" של המוח, אנחנו תופסים פיקוד, באים מעליו (מטה-קוגניציה) ועונים לו. עם הזמן מתרגלים שאותן חפירות מגיעות, וכבר יש לנו תשובה להן.
ניתן לזהות מצבים שונים של חשיבה:

- חשיבה **מעגלית** = אתה חוזר שוב ושוב לאותה מחשבה/נקודה
- מחשבות **עבר** = אתה תקוע על משהו שקרה לפני שנים
- מחשבות **עתידי** = אני מוטרד ממה שיהיה
- מחשבות **תסריט** = היא תגיד לי אני אגיד לה (אני מביים את העתיד)

וככה אתה יכול לקלוט שאתה כאן, אבל המחשבות שלך "בורחות" נדחפות למקום אחר.

הטענת מחשבות

לבחור 10 מחשבות שאתה אוהב ותומכות מחזקות אותך, ולקרוא אותן/להגיד אותן בראש. כמו "חיים פעם 1" או "שום דבר לא ישבור אותי".

קול 1 וקול 2 (שני)

הקול הראשון הוא לא שלך – הוא "של המוח שלך".
והקול השני – הוא הוא הקול המודע שלך. זה שאתה בוחר.
90% מהמחשבות אינן רצוניות. זה לא שלנו. זה המוח שלנו שבוחר בשבילנו כהגנה עלינו.

אנו קוראים למחשבות הלא רצוניות **מש"א** = מחשבות, שליליות, אוטומטיות.
עוד מתפאורה יפה: **מי הבוס שלי מי?**

מי משלם למי משכורת? אתה למוח שלך או המוח שלך לך?

מוות (ניהול מוות)

התמודדות מחשבתית טכנית - עם מוות / קבלת מוות בטבעיות

ההמלצה היא לעשות הכנה נפשית (מחשבות) למוות שלי, של אחרים. במקום להיות מופתע כשזה קורה.

לעשות הכנה/אימון כל כמה ימים, בלחשוב על האופציה הזו, ולראות "בראש" שאתה מסתדר עם זה.

להכניס מחשבות חיזוק כנגד המחשבה הזו:

רק הגוף הולך. המחשבות והערכים שלי העברתי אותם לאנשים ומהם זה עובר הלאה. לילדים. לנכדים. ...

השארתי חותם, שנשאר לעולמים = טיפים, יצירות, אתר, פייסבוק, ... לחיות עכשיו, הכי שאפשר, מתוך ההכרה הזו

בריחות – אין לאן לברוח

אנשים בורחים לספורט מוגבר מחוץ לבית.

אנחנו חולמים על לברוח לחו"ל ... אבל הכול ילך אתנו לכל מקום. החרא בתוכנו אז אין לאן לברוח. בריחה זה לא פתרון. אולי בריחה זה כן פתרון.

שכל/רגש – לב/מחשב

אני יכול במודעות/במכניקה, לדמיין שאירוע שקורה לי מנותב בראש או לקופסא של מוח כמו מחשב, או אל הרגש שהוא הלב.

נניח שיש לי 2 כבלים, מהמוח ל 2 קופסאות. וכשאני רוצה אני מתאמן/מנסה לחבר אירוע רק למחשב. לחשוב כמו computer, ללא רגשות. רק רציונאלי.

בקור רוח.

זה לא עובד ב 100%, אבל אימון בחשיבה הזו מגביר את היכולת לתפקד רציונאלית ולא רגשית בעת אירוע קשה.

האני שמעל הרגש / שכל

נניח שיש לי "אני" רגשי, שכמו ילד יודע ואוהב להרגיש, וככה קולט אירוע.

ונניח שיש לי "אני" בוגר רציונאלי. שהוא קר ובוגר.
מלמעלה יש אני מודע, שיכול לבחור האם להיות ילד/או בוגר. רגשי, או רציונאלי.
אני יכול לבחור בכל רגע/אירוע, אם להיות להיות פרא אדם, או שוטר ומפקד.

אני לא ילד

אני יכול להחליט מתישהו, שאני מפסיק להיות עוד הילד המסכן שהייתי בגיל 10 או 12, מפוחד מאבא/אמא שלי, ומבווייט. אני יכול לבחור להיפרד מה state of mind הזה ולהרגיש חזק. בוגר. מוביל.

איך זה ייראה בגיל 75/80

כל אירוע נראה ענק. אבל כשאני מדמיין איך אביט בו בגיל 75 או 80, אני צוחק קצת ונרגע. כמה משמעות וגודל אני נותן למשהו שבראיית חיים כללית, הוא זניח.

השלמה

יש אירועים שדורשים השלמה. יש זוגיות שדורשת השלמה. יש הורות שדורשת השלמה
אי השלמה = תסכול אינסופי והתעללות בעצמו
השלמה – אי השלמה = הקונפליקט החיובי שבין השלמה, לאי השלמה וניסיון שוב ושוב לשוב לשוב מצב או יחס אליו

לא רוצה יותר מלחמות

בשלב מסוים, מגיל 40 נגיד או 45, אדם אומר לעצמו בלב, שנמאס לו ממלחמות באנשים, בזוגיות, בעבודה, עם השכנים, ... והוא מרפה מזה. יש אנשים שנלחמים עם החיים כל החיים ... יש אנשים שנלחמים בחיים דרך. שמנסים להוציא את הכעס שלהם על העולם, דרך.

אני רגיש = אני נפגע = אבל לפחות אני רגיש ומרגיש

אם לא אפגע = סימן שאני כבר לא מרגיש. עצב משאיר אותי חי ורגיש לעולם

כל פירוק הוא התחלה של בניה

לפעמים מתפרק לי (החיים, עבודה, ...) אבל כל פירוק הוא התחלה והתחלת בניה של משהו חדש
פירוק - בונה אותך מחדש ...

זה לא פצצה – זה רק עוד אירוע

בדקות שעות הראשונות אירוע רע נראה לי כסוף העולם אבל הייתי בסרטים כאלה כבר או דומים. וזה רק עוד אירוע.

אין כזה דבר "היה לי יום רע", או "היה רע"

כי רע מביא טוב בסוף ו/או אחרי כמה זמן. מה שמוגדר כ-רע, מייצר לך בנייה של כוח וחישול או הימנעות מרע דומה בהמשך, ולכן הוא למעשה טוב

כעס על ההיסטוריה (איך עשיתי ...)

זה מה שהיה. זה מה רציתי אז. כבוד לרצון של אז. החרא שזה יצר, גידל אותי למי שאני – רך יותר ורגיש יותר. או מחושל יותר. אני חייב להיפרד מהכעס על ההיסטוריה שאחרת הוא כמו כדור משקולת ענק שאני גורר אחרי בשרשרת מכבידה. אני אומר לעצמי בלב: "תודה + בי" מהעצבים על זה.

תקלה = תהליך

במקום עצבים מהתקלה, אני ישר מתעסק ב-איך לבנות תהליך שימנע את זה בעתיד/מחר
וככה העצבים מותמרים לבניית תהליך חדש

הכנה לתקלות (לנשום ולהתכונן לזה בראש)

זה התהליך שבו **בבוקר**, אני מכין את עצמי לעבודה, שסביר מאוד להניח שבמהלך היום תגיע תקלה, אז אין מה להיות מופתע מזה. אם לא הייתה תקלה עד 11 בבוקר, היא תגיע ב 16:00 ...

רוב היום שלנו זה תקלות – כי הכול זה שיפור אינסופי, ועדין אנחנו כועסים על התקלות וזה מצחיק

הכנה למעברים

אני יודע שבחיים אני אתגייס, אולי אתחתן, אעשה ילדים, יהיה הריון, תהיה לידה, יהיו מעברי עבודה ודירות, ... יהיו מעברים במעברים – קשה יותר. יש תקופת הסתגלות. אולי אני צריך לעבוד יותר על המודעות שלי למעברים: מה הולך להיות. איך זה יראה ביום יום. מה אני צפוי לחשוב ולהרגיש.

הדבר הכי יציב - זה שינוי

רק שינוי מתמיד מביא לתחושה של יציבות ושליטה בעתיד
אין אפשרות לייצר יציבות כשהעולם/והענף תמיד ישתנה
אם אני משתנה עם העולם/עבודה – אז יש לי יציבות של שליטה כלשהיא
במצב כי אני משתנה איתו ולא מתקבע.
מים שעומדים בטבע = סירחון ...

בטח בתהליך TTP

כשאני רוצה להרים ידיים אני אומר לעצמי בטח בתהליך TTP
בטח בתהליך = TTP = Trust The process = שהתחלת בו ותמשיך

תפילה

תפילה פשוטה במילים שלך = חיזוק עצום.
לו יהי ... מודה אני על ... אני מבקש ש ...

"כאב זה תמיד צורה של חוסר קבלה" (אקהרט טולה)

זכור לי, כי אני מתנגד למשהו. מנסה הילחם בו. אז אולי להרפות?

זמן (לעצמך, ובכלל)

חובה עלי למצוא לי חלונות זמן ביום שלי, בשביל חיים. חלון זמן יכול להיות גם 1/2 שעה במהלך יום רגיל שבה אני עם עצמי. קורא, כותב, חי. או 15 דקות שלך מחוץ למשרד בקפה בצהרים. חלון זמן יכול להיות גם לילה מחוץ לבית, שלך עם עצמך.

כשהיומן בראש או בפועל, מלא בפגישות הסעות ריצות אינסופיות – אז אין לי זמן לנשום.

כשאין לי אומץ להגיד לבן זוג שלי: "אני הולך לבד", כדי לקבל את הלבד הזה בכדי לנשום ולאסוף את עצמי – אז אני גמור. אני חייב למצוא את האומץ לדבר על הזמן שלי. לבקש את הזמן שלי. להגן עליו. "המאבק" לקבל זמן עם עצמך יכול להיות לאורך חודשים או שנים, עד שמתרגלים שיש לך זמן לעצמך. אבל לא להישבר. להתמיד. להסביר את החשיבות של זה.

קנאה

להתמיר (להחליף) קנאה בפרגון. לפרגן לו/לה, על מה שיש להם והם עושים עונה לעצמי: לא מתחלף עם אף אחד אין לי מושג מה באמת יש לו או אין לאדם הזה שאני מקנא בו. כל מה שנראה "יפה" מבחוץ – לך תדע מה יש בתוכו ... אולי כשאני מקנא בו – הוא מקנא בי ... :) במקום להתעסק באחרים, להתעסק בעצמי - בלשפר אצלי ...

להביט ב Zone של הנפילה והשבירה

אני מביט מהצד בנפילת מצב רוח שלי – אני מודע לזה ולא שפוט של זה אני קולט שאני לפני שבירה וחותר אחורה (בריצה, נסיעה בפקק תנועה, או פרויקט שפתחתי – וטרם הנסיגה קולט שאני "בשבירה")

להרגיש אוטסיידר

משוגע זו מחמאה הכי גדולה שיש. נורמלי זה Passé

רק מהקצה/מהשוני – רואים אחרת ורחוק.

רק מהסיכון/סכנה – מוצאים משהו חדש

אחרים ינסו לפעמים **לדכא/לסרס** אותך, כי זה איום על השקט התעשייתי של החיים שלהם

לפעמים זה להרגיש **מיזנטרופ** – שונא אדם. כי במהלך השינוי אתה מתרחק מאנשים. אין לך כוח לאנשים. כי אתה הולך אל עצמך. ויש לך פחות כוח להכיל דיבורים ומפגשים.

להביט בהכל – משועשע מהצד

כאילו שאני לא מעורב. כאילו שהכול איזה סרט.

רמת עמידות / חספוס

תובנה חדשה יחסית בעבודה שלנו היא הרעיון, שניתן להגביר את העמידות והחספוס של אנשים. עמידות וחספוס זה היכולת של האדם לתפקד במצבי קושי כמו עייפות, לחץ, עומס – ועדין לתפעל סביבה כמו לסדר תיק לנסיעה, או תיק לבה"ס/עבודה או להיות נחמד לאחרים, כשהוא עייף ועמוס. אותה עמידות תשמש אדם בשינוי שמתרחש – פרידה מחבר, מעבר מגורים, הורים שהתגרשו, וכו'.

ברור שלאנשים שונים רמת עמידות שונה, אבל בתרגול ואימון, ומודעות בעיקר לאיך אתה מגיב ופועל בעת עייפות ולחץ – ניתן לשפר את העמידות שלך.

שיעור 20 - חישה, חושים

הערת חושים Senses management

מבוסס על פסיכולוגיה פיזיולוגית וחישה

זה מושג שמתייחס לכל עולם ההתרגשות מחושים. ממראות יפים. טעמים. ריחות.

• ריח

○ לימון. ריח פאצ'ולי. בושם.

• טעם

○ של אוכל. שוקולד. טעם של קציצה.

• מראות

○ שמיים יפים. עץ יפה. שורשים. ירח מלא. עיניים של ילד. כף יד של ילד. שולחן עץ מעניין. נעליים הורסות בעיצוב שמביא דופק בלב.

• צלילים

○ של ציפורים. רוח. מוזיקה מקסימה על כל גוניה.

• מגע

○ מרקם. עור שמעיף אותך. רוח. רוח על הפנים. חושך. אור. צללים. BAR אפלולי.

כל עולם ההתרגשות הזה - אפשר להעיר אותו. להפעיל אותו. להגביר אותו. להגיד לעצמך בלב/בראש:

שים לב יותר. תחפש את זה. ואתה מוצא.

בשלב שני אתה יכול עוד יותר להתחבר לזה. באופן מודע.

ללטף בדים/מוצרים. לנסות במודע, התחבר לכל מילימטר באפקט (ריח, טעם, מגע, ראייה, שמיעה/צליל) ואז אתה מתרגש יותר. מציוץ של ציפורים. מגוונים בשיער. פתאום אתה קולט יותר שינוי תספורות של אנשים. סיומת מעניינת של שרוול בחולצה. קעקוע מעניין. עיניים טובות של אנשים. וככה אתה על HIGH יותר שעות ביום שלך.

שיעור 21 - איסוף "נקודות של אור" ועיסוק בלחיות

איסוף של נקודות אור (חוויית טובות) במהלך היום

זה לאסוף במהלך היום דקות, שניות, מפגשים, רגעים, שעושים לך טוב. לחפש מה יפה בשבילך בעולם הזה
רשימת חיים בשבילי זה: עצים, אנשים, מעשים, בנייה, ירח מלא, ים אחר
הצהרים, טעמים, ריחות, פליאה, פלא אנושי,

"הקלטה" (שימור) של נקודת אור

הניסיון לשמור חוויה בראש/בלב ליותר זמן. כאילו להקליט אותה בשעה 8 כדי שתהיה טרייה אצלך ככוח מורגש אמיתי בשעה 10. "לסמן בראש את המשמעות שלה" עוזר יותר מאשר לנסות לזכור הרגשה או תמונה.

להצליח לעצור

להרים ראש - מהרצפה לשמיים ולצדדים
אני מצליח/ה לעצור לשניות של הנאה מהסביבה?

התפעמות

כמה **דופק** יש לך מלראות להרגיש משהו
חיבור לחומר – מרקם, חישה, מגע = כמה אתה חש אירוע/תופעה
חיבור במוח/במחשבה למשהו = אתה יכול להתחבר לאירוע/תופעה, לא רק בגוף אלא במחשבות. ולהזין את זה חזק יותר במוח. לנסות להתחבר חזק יותר לאירוע.

רמת חיות Life level

האם יש אנשים שחיים יותר מאחרים? האם יש 3 רמות חיות שונות?
אפשר לשחק עם המושג/מדד הזה, ולבדוק כמה אתה חי מ 1 עד 10?

זמן עיסוק בחיים פר יום (LMPD – life minutes per day)

כמה אתה עוסק בלחיות וחיים במהלך יומך - 20 דקות?

אחוז מוח (פאי צ'ארט) שמוקצה לתפעול / חיים

כמה מהמחשבות שלך במהלך היום מוקדשות לתפעול בית עבודה וכמה

לחיים? 5% לחיים?

זיכרונות ילדות - שעושים לך טוב

לחשוב עליהם, לשמר אותם

שיעור 22 - ביגוד, לבוש, אביזרים

שינוי Make Over לשמחת חיים

הביגוד שלנו משפיע על המצב רוח שלנו ועל תגובת האדם שמולנו.

אופציות:

- צבעוניות בביגוד
- פרחוניות
- ביגוד צעיר (סניקרז, ג'ינס סקיני, מידות נכונות)
- הורדת עדיים ושרשראות (שלשלאות) על משקל כבד חרוזים כבדים
- צמידי "כוח" (עור, מתכת) = כוח! התחזקות. טובים להתלהבות
- אצל גברים – מידות מכנסיים מתאימות ולא שק
- גזרת ג'ינס – 1/2 סקיני (יש דבר כזה)
- חולצות צבעוניות (פול אנד בר לדוגמא יש להם מגוון גדול)
- שינוי נעלים גברים ונשים לסניקרז, נעלי ספורט קוליות למשרד, ...

שיעור 23 - תזונה וספורט

מודעות תהליכית בהיבט של מודעות להתנהגות

- להגיד בלב: כל ארוחה = הצלחה
- לאכול כל שעתיים. לא להיות רעב
- כל הזמן עוד 1/2 כוס מים + צמוד לבקבוקי מים קטנים כל היום
- להוסיף משהו בריא לכל ארוחה
- הפחתת פחממות ב 80%
- לעשות אחמ"ד = ראשי תיבות "אכול חצי מכל דבר"
- לשים לידך תמרים, קשיו, אגוזים, חמוציות ללא סוכר – נשנושים בריאים בין הארוחות

שיעור 24 - זוגיות

החלטה דראסטית שהשני לא - מובן - מאליו

כל יום שאני ואת קמים להחליט שזה כמו היום הראשון שלנו ואני ואת לא מבנים מאליו אחד לשני מחזרים, רגישים, משקיעים – כאילו שזה היום הראשון שלנו ומתאמצים תאכלס באמת אין הבדל, וזה שאנחנו 20 שנים ביחד לא אמור לאפשר לך לזלזל בי

דיבור מעמיק/חברות

הקשבה, שאילת עוד שאלה, קיצור, שורה תחתונה קודם, בקשה לשינוי/מאמץ

שותפות בתפעול בית

הגבר צריך להשקיע פי 3 יותר בבית. סידור סלון. כיור. קניית אוכל. הסעות. כביסה. קיפול כביסה. אחריות זהה לחלוטין בכל תפעול הבית מכל סוגיו. ברוב המקרים יש אי זהות נוראית באחריות של האישה על תפעול הבית מול מעורבות גבר נמוכה.

חיזור

חיבוקים, ליטופים, אני אוהב אותך, יש לך עיניים יפות, איזה חיוך, את מקסימה, אתה חתיך, חתיכי, ...

קנאה

לא להגזים עם זה. זה רעל. חייבים לעבוד על האמון. רכושנות היא הבסיס. Possession. חייבים להבין את זה ולשחרר קצת. אנחנו לא רכוש אחד של השני. לא משחררים = בורחים.

צחוקים ביחד

שטויות, הצקות, התעסקות אחד עם השני כמו ילדים, ...

חוויות קצרות ביחד

התייחסות לקונפליקט = כאופציה לגדילה

ללא אולטימטומים ואיומים טרוריסטים

עוד מחשבות:

- הפחתת דיבורים
- דילול של השעות ביחד
- מונוגמיה – אפשרי בכלל?
- להתאהב במאות אנשים
- סוגי אהבות שונות (לא הכול רומנטי אינטימי)

שיעור 25 - מגע

סוגי מגע = יש סוגים של מגע שאנו איננו מודעים אליהם

- חיבוק 5 שלבים: על הגב, סיבוב עם הידיים, מושי מושי (זזים איתו לצדדים)
- חיבוק מאחור
- ליטוף
- נענוע Rocking – שמים את האדם על הבטן, ומנענעים קלות את הגב התחתון
- מיסוד' ראש
- מיסוד' רגליים
- יד פרושה על חזה

הפעלת/הגברת תשוקה בחיים

- חיפוש גורמי משיכה: עיניים, שכל, חשיבה, אומץ, פרא
- התרכזות בגוף ולא במחשבה: more body = less mind
- ריחות
- פלרטוט חיובי מותר עם החיים
- עומקים של חיבור עם בני אדם
- מגע: פרא / עדינות / שריטה / ליטוף
- יזמות / דחייה

שיעור 26 - הורות סבבה

- לשחרר
- החייאה
- חיבור
- זמן 1 על 1
- להגיד לא בקלילות לא כבד
- להגיד כן
- להגיד גם וגם
- גבולות חותכים כשצריך
- להיות כהורה קצת משוגע (רציני. החלטי) כשאתה מאמין במשהו. לא מתעסקים עם "משוגעים"
- לספר על הקושי שלך
- מגע נכון עם ילדים בוגרים

גיבוש משפחתי

- אחים תמיד מדברים אחד עם השני
- לא רבים על כסף
- סולחים תמיד כולם לכולם
- מקבלים את הגיסה באהבה!

שיעור 27 – מגדר. העצמת נשים

- העצמה נשית
- מעורבות בכסף של הבית
- בחיים לא להיות במצב תלותי
- השוואת שותפות בתפעול בית – הבעל שותף זהה לכל המטלות
- השוואת שכר
- עצמאות – יציאה לעצמאות
- בכל פנל / צוות ניהולי – לשים 50% נשים בכוונה! לתיקון אפליה

שיעור 28 - בעבודה

תוכן

למנהלים

• אנרגטיות מנהל

- כמה למנהל יש כוח
- ה look של המנהל – אנרגטי / ישנוני
- סבב הערכה עצמית של המנהל את הכוח של עצמו
- הצעה למנהלים – אין לך יותר כוח? תתפטר / לפטר
- מנהל = אחראי על הכול

• הטמעה

- זה טפטוף אינסופי
- למכור לבן אדם מה יצא לו מזה (התועלת לעובד)
- להסביר שזה קל. שזה 5 שניות ביום הדרכה
- המסרים שיבואו ב 5 משפטים קצרים או מילים
- הירארכיה – להוריד את המסר דרך מנהלי הביניים
- מפת בקרה Power Map
- מדידת שיפור שימוש במסרים - פר מחלקה
- הערכת יתר – האדם בטוח שהו כבר עושה/יודע
- משפטים להגברת מודעות של עובדים
- אהבת יעדים – מה אומרים לעובדים כדי שיאהבו את היעד
- הגברת תחושת משמעות של עובדים
- מה שמביא לשיפור ביצועים זה מודעות
- הכרת תודה לארגון מול יללות (חיזוק עצמי מול חיצוני)
- זמן סדר ושליטה
- מחירים (מכירת ערך, מחירון קבוע ...)
- מיקוד במה שהכי חשוב
- קבלת שינוי
- מבנה של פגישת ותדריך התלהבות
- להיות עצמאית

למנהלים

השאלה מס' 1 היא: כמה המנהל בכלל עם אנרגיות

אנרגיות נמוכות

ב 90% מהמקרים המנהל עצמו שחוק/עייף, ועם אנרגיות 7/8 או 6 (בסולם

של 1 עד 10)

ה look (מראה) של מיואש

רק מלראות אנשים יושבים בישיבה: נשענים אחורה ... שקטים ... לא מגיבים ... סקפטיים ... ואתה מבין שהם חלק גמור כבר.

סבב הערכה עצמית

תעשו סבב בשולחן ישיבות, עם השאלה כמה אתה מעריך את עצמך מ 1 עד 10 "כמה אנרגיות דחיפה התלהבות יש לך לפרויקט הזה", ותראו מה התשובות.

להתפטר / לפטר

אנשים עייפים, ובתוכם בכל צוות יש תמיד 2 שעוד יותר עייפים מאחרים וצריכים כבר ללכת הביתה/למצוא עבודה חדשה.

המנהל = מנכ"ל (אני אחראי על הכול)

מנהל חייב להבין שהוא המנכ"ל של התחום שלו.

המנכ"ל חייב לגדל מנהלים שמבינים שבתחום שלהם הם מנכ"לים = אחראים על הכול. המנכ"ל צריך לפמפם למנהלים שלו 100 פעם בחודש ובשנה 600 שהם האחראים על הכול.

הטמעה = טפטוף אינסופי

זה אומר להגיד 1000 פעם את הדברים בכל הזדמנות

הטמעה = למכור לאדם השומע מה יצא לו מזה

למידה זה אומר "למכור" לשומע מה יצא לו מזה, ושזה ייקח לו רק שניות ביום

זה אומר להזכיר לשומע שאם כבר השקיע X כסף וזמן בעבודה, אז כדאי לו לעצור את החיים במהלך היום לעוד 10 שניות, כדי להביא לשיפורים/גידולים של 20%

הטמעה = למכור לשומע שזה קל לעשות את זה

תשמע, זה לוקח לך כוללה 10 שניות ביום מודעות/הדרכה, ומביא לגידול של 20% בתוצאות
עשר שניות ביום = 20% גידול שנתי

הטמעה = 5 משפטים/ביטויים קצרים של המסרים

זה אומר לקחת 5 משפטי מפתח של תסריט השירות/תפעול/מכירות של הארגון, וכל שבוע או כל חודש לפמפם (לדחוף) משפט 1 כמה וכמה פעמים עד שייתפס.

מסרים לדוגמא:

- מתוק / מלוח ? (הגדלת נתח לדוגמא)
- להרים ראש (להרים ראש כשאתה נותן שירות)
- חלה לשבת? (הגדלת נתח)
- כתף כתף (לנשום בעת תקלות ולחץ)

דרגי הניהול והטמעה

מנכ"ל ◀ סמנכ"ל ◀ מנהלי דרג ביניים ◀ אחראי משמרות (אחמ"שים) ◀
עובדים

בארגונים שיש בהם סניפים זכיינים (המבנה הזה מקביל לכל ארגון שיש לו פריסה גיאוגראפית) יש להגיע דרך המנהלים/מפקדים (במקרה של צבא) לכל אחד מהיחידות. המנהל המקומי אחראי על הטמעת המסר.

מפת בקרה / דו"ח בקרה

למנהל שמלמעלה על כולם אמורה להיות "מפה"/דו"ח, שמראה את כל הנקודות/סניפים שלו, ומה מצבם – טוב? ככה ככה? על הפנים? ואולי אפילו לדרג את מצבם בשביל לעקוב אחרי השיפור שלו.

מדידת שיפור פר סניף ואדם

אם בכל סניף/נקודה יש עובדים/חייילים (במקרה של צבא) אז ניתן לדרג כל סניף, אחמ"ש, וחיייל – האם יש שיפור בהטמעת המסרים? או לא. זו בקרה. האדם/סניף מעריך את עצמו

הערכת יתר

בחלק גדול של המקרים יש תופעה שקוראים לה "הערכת יתר" של האדם את עצמו. הוא מעריך את עצמו על ביצוע, יותר גבוה מאשר סביבתו מעריכה אותו.

הגברת מודעות אצל עובדים כל יום, בבקשה:

- "לנשום, להביט מלמעלה, לשים לב, ..."
- "לחפש שיפורים, תהליכים, "
- "כתף כתף, לתת בראש/לדחוף ב 200 קמ"ש"

אהבת יעדים

- הטמעת ההבנה שהיעד הוא לא גחמת החברה/ארגון, אלא צורך מס' 1 של כולנו ביציבות, והישרדות בסביבה משתנה ותחרותית
- הטמעת אהבת היעד על הבסיס הזה

הבנת משמעות העשייה של המנהל והעובד

- גידול/פיתוח של אנשים סביבך, והשבחת מצבם
- השקט/בטחון/חוויה, שהמוצר והשירות שלך מספק לאנשים

מודעות = שיפור ביצועים, ומצינונות.

בכל מקרה מה שהביא הצלחה עד כה זה מודעות ושיפור התנהגות ותהליכים.

הכרת תודה/ייללות

לדעת להגיד תודה על מה שמקבלים

- משכורת קבועה. שאיתה מביאים חיים שלמים. ביגוד, חוגים לילדים, קפה זוגי ...
- משרד, שולחן
- לפעמים אוטו, דלק
- קהילה. חברותא. חברים.

מי"א

מדד יללנות אישי/ארגוני (מול הכרת תודה לארגון ומה שהוא מספק)

חיזוק חיצוני / פנימי

האם האדם עדין זקוק לחיזוקים מבחוץ (בוס) וקבלת תודה?
או שהתודה שלו של העובד זה הביצועים הטובים שלו.

זמן, סדר ושליטה

- קוקפיט

- להביט מלמעלה על כל המשימות של הבית והעבודה ביחד בדף 1 או 2 דפים של שליטה

- יומן שבועי

- לראות את כל השבוע בתחילתו, ולהתכונן
- הכנה לפגישות (חומרים)

- רשימת משימות

- רשימות כתובות של משימות על פי נושא/קטגוריה
- ועדיפות – לשים כוכב * או 2 כוכבים ** ליד המשימות החשובות יותר

- איך לא מאחרים בחיים?

- לוקחים מלאי בטחון של זמן (פקקי תנועה, תאונה בדרך של מישהו) וגזירה לאחור מזמן ההגעה

מחירים

- מכירת ערך

- מחירון על פי הערך שאת נותנת (מה יוצא למקבל מהשירות/מוצר שלך. התועלת)

- מחירון קבוע

- הפחתת הנחות
- מדידת מחיר ממוצע של עסקה (ARPU) לאורך זמן

מיקוד

השקעת זמן יומי פר מה שהכי חשוב (מכירות) = לתקתק

קבלת שינוי

שינוי זה הדבר היחיד ששומר עלינו

- שינוי זה חובה – לא משתנים = מפסידים ואולי גם נסגרים
- "שינוי זה הדבר הכי יציב שיש ..."
- מי שמרעיל שינוי ובולם שינוי – מסכן את כולנו, ונשאר מתוסכל וממורמר
- להפסיק להתאבל על שינוי אחרי חודש, ולהתרומם ולתתוף שוב משימות

מבנה של פגישת התלהבות / ישיבת צוות

- הנשמה – דקה עד שתיים דיבור על פרופורציה
- למידה – ניתוח הצלחות ושיפור תהליכים
- תפעול - 30 דק'
- סיום - קדימה הסתער / לקרוע את החיים

מבנה של תדריך התלהבות פגישת/עמידת צוות – בפתיחת משמרת (סה"כ 5 דקות)

- הנשמה – 10 שניות
- למידה – דקה
- תפעול - 4 דקות
- סיום – 10 שניות - קדימה הסתער / לקרוע את החיים

להיות עצמאי/עצמאות

- בידול דק
- בידול ברור במילים מוכחות.
- לא סיסמא מסוג "טכנולוגיה / שירות / מקצוענות
- בידול טוב = שנות ניסיון, מענה תוך שעה, שיטה מיוחדת
- שיווק אינסופי
- שיווק על ידי מוצרים חדשים
- שיווק על ידי פייס, ניוזים, וכו'

שיעור 29 - כסף

הכנסות / הוצאות – יש מאזן?

הוצאות

אתה יודע כמה אתה מוציא לחודש? יש לך אומץ לדעת?

החלטה של "די לקנות"

פשוט להחליט את זה ולהפסיק. או להפחית ב 50%.

להגיד אין לי/אין לנו

לדעת להגיד שאין לך. להתאמן בלהגיד "לא" כשאין לך

כמה בשנה - זה הוצאה יומית/חודשית

קפה ומאפה 30 שח ליום, זה בערך כפול 300 יום = 9,000 שח לשנה ...

גזירת ויזה

לפעמים צריך צעד דרסטי כמו לגזור ויזה ולהוציא רק במזומן כדי להבין כמה את מוציא. כרטיס האשראי הוא "מחלה" של הוצאות.

פנסיה בצד – שמים מספיק?

בשביל לקבל "משכורת" מעצמך של 10,000 שח בגיל 65 אתה צריך לשים בצד כל חודש 3,000 שח בגיל 35 ...

חובות

- אתה מודע לחוב המצטבר שלך? (הלוואות על הלוואות)
- כשזה מגיע ל 200,000 שח לדוגמא - זה אומר 10 שים להחזיר את זה ...

שיעור 30 - רוחניות, יופי היהדות, ובודהיזם

"הנהלים" של תפילה * 3 פעמים ביום – לעצור למודעות ורוחניות

העקרונות:

מודה אני, תיקון מידות, ללא סרה, המצווה לשמח, אירוח וקבלת אדם, ערכים

זווית רוחנית, יופי הבודהיזם/המזרח

מדיטציה = לנשום, הנשמה, רוגע, הפחתת קפיצת מחשבות, מיקוד

נמסטה = תנועת הכלה, הגנה, וחמלה – לאדם שמולך

קידה = ככלי לכבד את הרגע, האדם והמקום

ברכה, לברך

לברך לפני הכניסה הביתה. לברך לפני קיפול כביסה וכלים

שפע – חשיבת שפע (אני מבקש שיבוא לי שפע)

זימון מציאות

הסוד, "משיכה בחוטים"

בראש ובלב אני מבקש שמהו אחר יקרה/יגיע

נס, ניסים – זימון שפע וכו'

פוקוסינג, מיקוד

אנרגיות, מטה פיזיקה, פיזיקת קוואנטים

בכל דבר יש אנרגיות

חזקות / חלשות / קיימות / אנרגיות בשולחן/כביש

צ'אקרות – סוגים, נפתחות / סגורות
תדרים: גבוה, נמוך, אינטנסיבי

תקשור – דיבור עם המקורות של אנשים ושלך
אחדות One'נס – כולנו מחוברים באוויר אנו נושמים, בהטבעת המודעות של העבר שלנו שעובר גם בגנים ובזיכרון

שיעור 31 - הפרעת קשב

מיקוד, זה עניין של אימון
מיקוד בנקודה = נשימה/לנשום + מבט לייזר ממוקד באיזה דף או נושא על
דף או אובייקט
כתיבה + מירקור - מגבירים מיקוד
ניקוי שולחן תיק ובכלל

זמן אופטימלי

כמה נכון לך בזמן, להיות במקום מסוים – חצי שעה? שעה? שעה וחצי?
יש כאלה שהזמן האופטימלי שלהם הוא חצי שעה, ויש – שעתיים
אם יש אי התאמה בצוות/זוגיות, אז נוסעים ב 2 מכוניות לדוגמא, וזה שנשבר
קודם יכול לחתוך לפני השני.

שיעור 32 – יישום, ומדידה

עבודת פיתוח אישי – אימון יומי

עבודת פיתוח אישי יומית ובניית מודל אישי להתחזקות.
פיתוח אישי מגיע רק אם משקיעים כמה דקות ביום של קריאת חומר פיתוח אישי, וכתובה. אתה בונה לעצמך את המודל שלך להתחזקות. את הדפים שלך. העקרונות שלך.

מדידה

כמה אני? כמה אתה? תוצאות, מדידה, מדידת התנהגות
מדידה זו היכולת לקחת תכונה, ולתת לה מספר, שאתה מעריך את עצמך,
זה נחמד. זה שיקוף שלך לעצמך, "בגדול", איפה אתה עומד מול הנושא הזה.
אתה יכול גם לשאול את עצמך מה **המגמה** שלך בתכונה הזו – האם אתה
משתפר? או עומד במקום? או שאולי המצב בכלל מחמיר? כלומר מה
המגמה (גרף) של התכונה.
זה משחק נחמד.

אני מעריך את עצמי האם יש מגמת שיפור? במדדי התנהגות שלי:

- כמה אתה זהיר מ 1 עד 10?
- כמה אתה מודע מ 1 עד 10?
- כמה כוח יש לך מ 1 עד 10?
- **עצבים** - מדדי עצבים - כמה עצבני בממוצע? 7? 8?
 - כמות לשבוע
 - חוזק ריבים (עוצמה של המסרים והצעקות)
 - משך (כמה זמן נמשך הריב, עד הסליחה/"הסולחה")
- חוסן, **יציבות** (פחות גלים)
- **רמת הלקאה עצמית**
- **אומץ**
 - **להגיד?**
 - **לדרוש?** בעליה? בירידה? אותו הדבר?
- **פחד**
 - היכולת שלך לזהות את הפחדים שלך ("שומרים") ולהתגבר- בעליה?
- כמה אתה **חסכן?**

מדידה של התלהבות בארגון/מדינה

יש מדינות (במזרח בעקר) שמודדים בהן אושר של תושבים, ומשווים משנה לשנה ובודקים שהאושר עולה (GNH = Growth national happiness) בעוד אנחנו המערביים מודדים GNP – פרודקטיביות = כמה האזרח מייצר למדינה ... יש למדינות האלה (הונג קונג, בוטן) תכניות עבודה לאושר/חיייות של אנשים.

איזה יופי זה היה **אם מדינה הייתה מודדת**, או **ארגון** היה מודד, את ההתלהבות של תושביו משנה לשנה, את **החוסן** הלאומי אזרחי משנה לשנה (GNS growth national strength) או את הדרייב (כוח דחיפה) הלאומי של התושבים (GND growth national drive)

כל אדם הוא מאמן / קאוצ'ר / מדריך

היכולת ללמד ולהדריך טבועה בכל אדם. כדאי לכל אדם להתעסק בזה, במקביל לעבודה שלו. בכסף, לעבוד בעבודה הרגילה שלך, ו"בהתנדבות" על הדרך, לתת לכל הסביבה שלך את הקאוצ'ינג שלך. כדאי לך לבנות מודל של המלצות/שינוי. לבנות את המודל שלך. כשאתה מלמד – אתה מתחדד. אתה לומד.

שיעור 33 - נתוני מחקר

בוצע בהזמנת התלהבות, על ידי **מכון המחקר גיאו קרטוגרפיה** ברשות

פרופ' אבי דגני

כל הסקרים בוצעו על מדגם מייצג תקין של 500 איש, עם סטייה "חוקית" של

4.4%

כל הסקרים בוצעו מחודש יוני 2015 ועד היום (חדשים)

- 7.5 • **מודעות בארגונים ובכלל**
- 43% מתבוננים מתחת ל 30 • **כמה אדם מתבונן (רפלקציה) ביום דקות ביום**
- 7.8 • **מדד מצב רוח בישראל**
- 7.3 • **כוח דחיפה עצמי**
- 6.9 • **עידוד (אחד את השני)**
- 7.4 • **הקשבה לעובדים, על ידי מנהלים**
- **גורמים משפרים מצב רוח (מידת הסכמה עם השערות)**
 - 67% ○ חיים פעם 1 (פרופורציה)
 - 72% ○ דיבור למחשבות
 - 74% ○ צחוק על הקושי
 - 71% ○ עידוד
 - 71% ○ מקלחת (ניהול גוף)
 - 76% ○ מוזיקה

נספחים - מודל התלהבות / מודעות

מטרת המודל: שקט, התלהבות, מצב רוח, פחות קושי, שיפור ביצועים/מצוינות

נושא	שפה	הפעלה, כלי, תמונה
מושגים ומדדים: חוסן, דרייב, כוח, חוזק, רוגע, חיות, ריגושים, HIGH	Power level, "סבבה'נס", פרווה, 1/2 קלאץ' ניהול התלהבות, Energy management	
הגברת מודעות לתהליכי התנהגות, התנהגות כשליבים	PAL, תרשים זרימה, מכניקה, צומת T, ניסוי, EXP, לשחק עם, הנקודה, אוטומט, Coma, מערה, בועה, כתף, כתף, רי סטארט ReStart, זהירות, המחר של, הפעלה של תכונה ON, תכונות כאפליקציות, לקלוט, סלפי, מהצד, הפרדה, ששן בוקר, פאוזות, עצירה, זמן (כמות) התבוננות, "תיקון מידות", הנדסת התנהגות, מטה קוגניציה, וויסות התנהגות (ווליום)	סשן בוקר קלפי מודעות מצלמה דמיונית צומת T מטרת דמות כפתור ווליום סרגל הרגשה/כמה אני צ'אקלקה/סירנה
לפרוק קושי, לצחוק על הקושי	לקלל את הקושי, איזה "עמה/טמבל" אני, אפפר/דאוונר upper/downer, נאחסילוג, באסיונר	
פרופורציה וטלטלה	חיים פעם 1, עוד 14,000, סרגל פרופורציה, הכרת תודה, מודה אני	סרגל
כיוון, תמונה, רצונות	מה בא לי MBL	חץ
אני שווה/בסדר	יחוד, חוזקות, ראש, לב, תקתוק, הלקאה עצמית	מטרת דמות
גוף (מחזק)	מקלחת בוקר שטיף כיף ישיבת לויתן / ברבור / נמר (מול קיפוזה)	ישיבות נשימות

	מאמי / גולני, מוזיקה אומצה אומצה נשימה דור 3 כתף כתף, קרחצן טכנולוגי'	
הזדקפות תחזרו אחרי: שום דבר ... לא ישבור ... אותי ...	שום דבר לא ישבור אותי, מתחיל מ 0 כעס זעם = דלק לשינוי כפכפן ארגוני, מי"א (מדד יללנות), וויתור עצמי	הדלקה עצמית הרגזה עצמית טלטלה
	רמת אומץ CL, להגיד לעשות, האמת שלי	אומץ
טו – וווב מי גאון של אמא	לרוגע, לקדימה, נתינה (הקשבה) = מה אני משאיר אחרי? אופטימיות מדינה, להידבק לטוב , הזווית הטובה	עידוד
הליכה במודעות	רוגע מנג'מנט, לנשום, ללכת לאט, ...	ניהול רוגע
דגל	,M"ח, ABS, DM, BM, להתיידד עם, סוגי "חרא", מחסניות כוח, הטענה, נקודת השבירה, לסמן ולהרים דגל, Center מרכז, עמוד שדרה, הבראה, כף ניקוי, הכלה, חמלה , לב פתוח, קבלת האחר/שוני	ניהול קושי אני מנהל את הקושי שלי
	ג'ולה, מש"א, שדונים, קול 1 קול 2 המוח אומר – תענה לו	מחשבות: הטענה ומענה
קטר, גורילה	ג'אננה מנג'מנט	קלילות, צחוקים בארגון
מחברות איי 5 שוכב קלפי מודעות	בחן את עצמך, כמה אתה? זז משהו? (יש שנוי?) לכתוב	יישום

הדגשים לקהלי יעד

קהל יעד	הדגשים
נשים	<ul style="list-style-type: none"> • תשמרי על עצמך את דואגת לכולם • לוקחת. קובעת – לא מבקשת רשות • קובעת גבולות. מה לא. מתי די • פחות מחשבות - יותר גוף • לך טוב – לכולם טוב • אתה יכול לגור פה – אבל אל תפריע • פעם בשבועיים עם חברה על ה BAR
מנהלים	<ul style="list-style-type: none"> • תשמרו על עצמכם. תדלקו • הגוף צועק הצילו – לנוח רגע • תהליכים תהליכים מודעות מודעות – זה הבסיס • עידוד * 3 ביום את העובדים • לא מפחידים • רק המשוגעים מצליחים – אלה שהולכים עם האני מאמין שלהם
הי טקיסטים	<ul style="list-style-type: none"> • די. הביתה. מוקדם פעמיים בשבוע. משפחה מעל הכול. ארוחה משפחתית • שקט פה מדי בחברה – תעשו קצת רעש • ביגוד צבעוני • סנדלי טבע זה פאסה בבתי קפה
קמעונאים	<ul style="list-style-type: none"> • אנרגיות בקול ובחיוך - מכניסה עד יציאה • מוצר שני שלישי חמישי – זו מתנה ללקוח. לא יקנה פה - יקנה במקום אחר. • המעגל = תדריך צוות בעמידה. כל יום דקת הדרכה. • מסרים - ב 5 מילים. אחרת אין קליטה • לייצר חיים או שאין כלום בחנות/סניף • העובדים שלך בונים את ה CV שלהם עליך
מורים וגננות	<ul style="list-style-type: none"> • מצילות את הילדים מהוריהם (:) • הורים = צוואר מאמי • מפתחות ילדים מ א ל ב – מרימות אותם =

<p>משמעות. יש לכם ים משמעות</p> <ul style="list-style-type: none"> אתם התפקיד מס' 1 של המדינה. עד לפני 200 שנה מחנכים ואנשי רוח היו הטופ/הנהגה. זה יחזור. לא מוותרים על אף ילד. המאתגרים = אלה שהכי יצליחו. 	
<ul style="list-style-type: none"> רוצה חברה? תנשום + כתף כתף + אומץ אל תספור מה אומרים עליך – מה שאתה זה זה. חוזקות שלך = חכם. יודע. מתרומם מנפילה. פותר. יאללה אני מקסים ההורים חופרים? צוואר מאמי אחים מעלים ת'סעיף – זה זמני חבר/ה נפרד ממך? תודה על מה שהיה ויאללה ביי. מקלחת / או בועש 	<p>נוער</p>
<ul style="list-style-type: none"> תודה. בזכותכם אנחנו קיימים ומתקיימים. כל יום! תזכרו את זה. משמעות יש לכם! תודה למשפחות שלכם – נשים/גבים/וילדים, שמקריבים כל יום אתם ליגת על של אנשים. פרימיום. אתם זה המדינה. אנשים טובים! גוף = הכי חשוב. עליו יושב הכול. 	<p>אנשי צבא ואנשי בטחון ובתי חולים</p>
<ul style="list-style-type: none"> אמא חופרת? צוואר מאמי תגיד תודה לאמא ואבא שלך שעשו ילד כל כך מוצלח מפה (גיל 20) זה רק מתדרדר (: גרף הסבבה'נס תתקלחו – אתם לא בועשים רוצה חברה? תראה סימני חיים (מאמי, נמר) רוצה חבר? למה לך? ... (:) מדע - מדבר אליהם 	<p>חיילים צעירים סדרים בני 19/20</p>
<ul style="list-style-type: none"> זה זמני. בסוף זה נגמר. מביטים רק בשעה וביום שקדימה לא מרעילים את האווירה בינתיים שינוי זה הדבר הכי יציב שיש יש לי תמיד את עצמי – המקצוענות שלי, הידע, זה איתי לכל מקום 	<p>באי וודאות (שינויים, התייעלות מכירה);</p>

<ul style="list-style-type: none"> • לא מקשקשים אחד עם השני ומדליקים על איזה בעסה הולך להיות • בכל מקרה בכל יום יש לי משמעות ואני מיצר משמעות ומרים אנשים מ A ל B 	
<ul style="list-style-type: none"> • פחות להרקידי. זה כן יכול ללכת, אבל בזהירות ממש • לשבת על כיסא מדי פעם – יותר אינטימיות 	קבוצה קטנה של 15 איש
<ul style="list-style-type: none"> • יותר דינמיות. יותר קולניות. • להזקיף אותם בכיסא מיד כשמתחילים 	אחרי ארוחת צהרים
<ul style="list-style-type: none"> • דגש על אהבת חיים ועולם • כל המודל – אבל עמוק יותר על סעיפי חיים • כל מילימטר של הצלחה – מעולה. מקסים. • חיבוק, מגע – זה הכי שבעולם בכל מקרה • עיניים טובות – איזה מהמם זה 	הורים לילדים עם צרכים מיוחדים
<ul style="list-style-type: none"> • קצר יותר – לעשות 30 עד 45 דקות גג • לתת להם לדבר / לשאול • יחס לאחים "מעצבנים" והורים חופרים • משמעות – כל הכבוד להם • זו עבודה. זה עדין עבודה עם משמעות ולבצע • זה טוב לקריירה שלהם. לקורות חיים שלהם 	שירות לאומי בני 17/18

מקורות, ביבליוגרפיה

נושא	חוקרים, כותבים, מדעים
מודל מודעות	קבלת החלטות ג'ייניס ומאן כלכלת התנהגות כהנמן, יוסי יסעור, דן אריאלי
כיוון, תמונה, מודל שינוי	NLP, ד"ר יוסי קדמי
חשיבה תהליכית	ד"ר טל בן שחר, אוטומציה ובקרת תהליכים בתעשייה, SPC, תרשימי זרימה, חקר ביצועים בתעשייה
כוח, דרייב, שינוי	ד"ר קלי מק'גוניגל, כוח רצון will power
גוף וחשיבה	פסיכולוגיה פיזיולוגית, קיפוזה/לורדוזזה עוצמת הרכות / טובי בראון The Energy Project ד"ר טל בן שחר
התלהבות, אושר, שינוי	זליגמן, ד"ר טל בן שחר, ד"ר שי וויסברג
הומור בניהול	ד"ר צבי ברק, ד"ר טל בן שחר
עידוד ולשבת, כל הכבוד, להידבק לטוב	קן בלנצ'רד, ד"ר טל בן שחר
ניהול קושי, חרדה, לחץ, משבר	ד"ר טל בן שחר, ד"ר שירי דניאלס (חשיבה אובדנית, מנהלת מקצועית ער"ן), פרופ' מולי להד (מודל חוסן)
מחשבות	מטה קוגניציה, רפלקציה פרופ' שלמה קניאל
חיור, פרצוף	ד"ר טל בן שחר
מוזיקה, לרקוד	ד"ר טל בן שחר, אוהד נהרין גאגא, ריו אביירטו, ביו דנסה, NIA, מחול מודרני, קרוב מגע, עמידת מוצא, Contact, ...
לנשום, נשימות	ד"ר טל בן שחר
לפשט, פשטות, רוגע, איטיות	קרל אונורה, ד"ר טל בן שחר,
משמעות	פרופ' יובל נח הררי, פרנקל
רוחניות, חמלה, רכות,	ד"ר ג'ק קורנפליד, ד"ר טל בן שחר

	סלחנות
ד"ר ירדן לוינסקי וטל קפלינסקי	הפרעת קשב

סיכום NLP – מהספר של ד"ר יוסי קדמי

- אתה לא מקולקל
- במה היית רוצה להחליף את המצב/התנהגות
- רצון עז מדי - להרגיע
- המוח לא יודע להפריד בין מודע לתת מודע
- תת מודע = כל מה שלא מודע
- קידוד מחדש/תכנות מחדש
- מבוסס על modeling, דיגום של התנהגות, מידול
- מודל גוף עידוד מחשבות
- מבוסס NLP על גשטאלט
- הפרדות dissociate או separation בשפה שלנו
- מצב רוח, מצב מיינד, SOM – state of mind
- סוויטץ'
- שלושה 3 כיסאות
- טייסים אוטומטיים, אוטמטיונרים שלנו
- מפות/הטבעות/קידודים של אחרים. כבוד לאחרים
- אדם/והתנהגות שלו - זה לא אותו הדבר
- בכל רגע אתה עושה את הכי טוב שלך
- בתקשורת 90% זה תגובה
- אירוע => עיבוד (ועיוות) => תגובה
- פרשנות
- ריפריימינג
 - עקשן = מתמידן
 - אדיש = רגוע
 - רכה סיסי = אנושית וחמלתית
 - דברן = שוחחן
 - קנאי מעצבן = פגוע, חששן
 - תוקפני = לא קיבל חום בילדות וחזק.
- תמונות

- פחדן / מלך העולם אמיץ על הר
- יציבות
- מוט ברזל
- ילד קטן / מנכל ומפקד
- מדויקת / למדויקת
- תמונה של סרגל, לייזר, סכין

- משחקי תמונה, מטפאורה

- הרחקה / קירוב
- הגדלה / הקטנה
- הגברה / החלשה (ווליום, שדון)

- תמונה + משפט חיזוק TI + עיגון

- קלילות, הורדת כובד
- חייבים לצחוק על החרא/בולשיט הזה
- עבודת פיתוח אישי ללא בכי
- **צמיד, כפתור, שעון – להפעלה/התניה (חיבור) Re-Start**
- **התניה, עוגן, עיגון**
- גריפ, אחיזה, תמונה, Base, ישיבה
- ה manual של אדם
- חותך קצרן/דברן
- **אין אירוע טוב/רע**
- תנסה רגע להיכנס לדיכאון ותרגיש איך זה
- **תמונה, לצריבה = תמונה, צלילים, הרגשה**
- סאב מודלטיז = מרכיבי התמונה
- סט הערכים של כולנו זהה
- שינוי קול, מהירות, גובה, קיצור, קצב הליכה
- מודעות לאמונות = 2 סוגים: אמונות שאני כן. אמונות שאני לא
- אני לא יצרתי את האמונות שלי
- ספרים שהשפיעו עלי

- ציר הזמן
- עצירת דיבור פנימי
 - נשימה – לשון – ימינה שמאלה - הפלה
- פיהוק, לפהק
 - להרפות עיניים
 - לדמיין אחרים מפהקים
- **כל סיוט הוא סוג של הגנה**
 - סיוט = חלק, מרכיב, קומפוננטה
 - לעשות הסכם חדש עם ה"חלק"
 - הסיוט שומר עליך כמו אבא. הוא חבר שלך.
 - **השומרים**
- מדידה
 - מדד ויתור עצמי = כמה אתה מוותר לעצמך = כמל
- משמעות
 - חתירה לעצמאות

ד"ר קלי מק'גוניגל – כוח רצון, will power

- לשלוט = לדעת איך אתה נכשל
- מתי אני מאבד שליטה
- מלכודות - להכיר
- לצפות מראש מתי אני אפול
- הערכת יתר = אפקט דננינג קרוגר אונ' קורנל
- פיתוח שיטה ומודל עצמי
- **עשה / אל תעשה / רוצה (חשק)**
- **האם אני קוף / אדם ?**
- **במוח יש מערכת דחפים ויצרים, ומעליה מערכת שליטה**
- מוח קוגניטיבי, מוח פיזי
- ריסון עצמי. המילה ריסון
- לחקור את amy cuddy
- רוב ההחלטות – מתבצעות באוטומט. ללא מודעות.
- **ברוב ההחלטות אתה בכלל לא יודע שאתה מחליט.**
- החלטות מזון משוערות = 14, בפועל 200 ...
- פייט / פלייט
- אמיגדלה = מערכת אזעקה
- "השומרים"
- אתה המדען על עצמך. לאסוף נתונים
- כוח רצון $IQ <$
- המוח הישן לא הוחלף. רק שודרג (טלאים)
- דחף האכילה/שומן – לשמור לימים קשים
- **הגוף עובד עליך כדי שתיקח. שולח לך סמים ...**
- יש במוח עצמי אימפולסיבי ועצמי עם שליטה
- אני נע בין שני ה"אנשים" האלה
- **מוח עסוק = שליטה/החלטה יורדת**

- לעקוב אחרי ההחלטות שלך יום 1
- הכנה = בחירה/שליטה
- **לעקוב אחרי הכניעה לדחפים**
- אימון כוח למוח
- מיני מדיטציה של 5 דקות
- להגיד בדממה לנשוף לשאוף
- **אני לא גרוע במדיטציה.**
- לא חייב לנקות את כל המחשבות
- שם לב לנדידה, וחוזר לנשימה
- תגובת עצור תכנן.
- חתימה ביולוגית לעצור תכנן (הרפיה)
- יש עתודות לכוח רצון
- האטת נשימה
- ביו פיידבק Breath Pacer, emWave לקצב לב
- פעילות גופנית = גם 5 דקות
- לכו לישון. לא ישנים = דחק + ADD
- הרפייה = לשכב על הגב, תנוחת עובר
- כוח רצון ושליטה = שריר
- חיזוק ניטור, תנועת הכימות העצמי www.quantifiedself.com
- בשביל הרגע שאחרי - עמוד 98
- מחר יהיה כמו היום = < להפחית את ההשתנות בהחלטות
- **הבדל רצון / חשק**
- **חכו 10 דקות**
- תקשה על עצמך לבטל = אל תיקח ויזה לקניין
- גרסת אני 2.0

לדבר CBT / ד"ר נעמי אפל – סיכום

- **ד"ר נעמי אפל:** עובדת סוציאלית, מנהלת מכון שיטות, מנהלת אקדמית טיפול הורי בתל השומר. מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל אביב
- בסיביטי CBT, **זיהוי מחשבות אוטומטיות** (מש"א) הוא הבסיס של השיטה = Beck 2011
- סיביטי = מודעות **לתגובת שרשרת** אירוע ◀ מחשבה אוטומטית ◀ הרגשה ◀ תוצאה/התנהגות הוכחת קשר מחשבות, הרגשות והתנהגות, בק 1976 עוד הגדרה יפה = **טעויות** חשיבה ... מקור הטעויות = קידוד/ניסיון/פחדים של שנים 2008 Barlow.
- ה CBT עובד. **ומוכח אמפירית.** Kendall 2006, lyneham & Rapee 2005, Ronen 2003
- טיפול יכול להיות מלווה **בצחוק**, ודמע של המטפל
- **כשקובעים מטרות** ביחד בשיתוף עם המטופל זה עבוד יותר טוב Beck 1995, 2011
- עובדים **ביחד** המטפל עם המטופל **כיחידת מחקר** אחת (שנינו חוקרים) ומנסים **לנבוא/לנבא** תגובות. משערים השערות. טיול (יש הפתעות, מכשולים, סכנות).
- **פחות פרוטוקולים של טיפול**, ויותר ביחד'נס
- **יצירת בטחון אצל המטופל**, מתוך הפתיחות, שיתוף המטרות, ושהוא יודע **למה לצפות** בהמשך הטיפול.
- **הורות זה הרבה יותר קשה** ממה שנדמה. ואת/ה לא מוכן לזה. מומלץ לבנות **חזון הורי משותף (נייר)**. מה אנו רוצים איתם עם הילדים, ואיך
- דגש על **אבחון** (אינטייק)
 - למה באתם? מה הבעיה? למה אתם זקוקים?
 - מתי זה התחיל?
 - אם הייתה **מצלמה**, מה היו רואים בה? (עובדות)

- מה **גרם לזה/התחיל** את זה?
- **איך ניסיתם עד עכשיו** לפתור את זה?
- **מתי היינו נפלאים/טובים** (מבוסס פסיכולוגיה חיובית וחוזקות פרדריקסון 2001 וזליגמן 2010)
- יש חשיבות להדרכת הורים (**מנהלים**) **לפני** הטיפול בילד (עובד)
- **סגנון הורות? יותר היענות / או יותר שליטה (סרגל, רצף)**
כמה אני **מתירני/קל** מול כמה דורש/**סמכותי** (דיאנה באומרינד 1971)
- **פידבק תומך** למטופל:
 1. **נרמול** זה קורה הרבה / לכולם
 2. **תיקוף** זה לא קל. אתה צודק
 3. **תקווה** נעבור את זה
- **וויסות = לדמיין מעלית =** אני עולה מהאמיגדלה ("דבילית" רגשנית) לקורטקס (רציונאלית חכמה) (Goleman 2006)
- **בקונפליקט/כעס מגיבים ב 3 התגובות הנפוצות**
שלושת ה Fים = פריז Freeze, פלייט Flight, פייט Fight
משתתק / בורח / תוקף
- **שליטה עצמית =** התגברות על לחץ בדרך למטרה, רוזנבאום 1990
- תיקון טעות החשיבה/אוטומט החשיבה = "**הוראה עצמית**" =
המחשבה שאני מכניס באופן יזום למוח/ראש (Thoughts TI)
(Meichenbaum 1977, Injection)
- **לנשום =** כלי תיקון חשיבה מס' 1 (עמוד 55)
- **הוראה עצמית + חיוך = הרגעה** (גולמן 2006)
- רכישת התנהגות חדשה דורשת **אימון** (וולפה ולזרוס 1996)
- **הקשבה פעילה** (עוד שאלות) = אמון ובטחון ביחסים (הנדריקס 1988)
- למה אתה מתכוון?
- אני מבין (שיקוף) מה אתה אומר לי ... ושזה חשוב לך ... אני אשתדל ל ...
- זה נשמע לא פשוט (אמפטיה)

- חשוב לי מה הוא מרגיש (גם אם לא מסכים איתו)
- פחות "את/ה" ... (האשמה)
- איך אפשר לפתור את זה? מה אתה מציע?
- איך אני יכולה לעזור?
- **ילד שיודע לייצר פתרונות בעצמו** – בריא בנפשו (מאיירס 2012)
- **כעס = תחושת הישרדות** (נלחם על חיי נגד איומים)
 - **כעס ממוצע = 10 דקות** (טייסון 1998)
 - **כעס שעות ושבועות** (כולל תכנון נקמה) **קורה אצל "חושבי יתר"**
 - מומלץ לטפל בכעס קרוב ככל האפשר לרגע שהוא עולה
 - **נשימה 1 גדולה ועמוקה + סימון** (לעצמי / חיצוני)
 - **שיחה/ניתוח – רק אחרי שעה / מס' שעות**. לקחת מרחב להירגע.
 - **משחקיות הורית** ומשחק בעת כעס/לחץ = מיומנות הורית חשובה
- **טכס חיבוק בדלת = טכס אני כאן / אני מבדיל, מהמיקום**
- **הערכת עצמית (אני שווה כי) ומסוגלות עצמית (אני יכול/ה)** – סופר חשובות (בנדורה 1997, ג'אג' ובונו 2001, קאוסטר אורת' ומאייר)
- ערך עצמי קשור ל**שאיפות, לאיכות האדם שאני**. לאו דווקא להישגים. (Emler 2001)
- **מתפאורת (תמונה) הכוס** – כמה היא מלאה = ההערכה העצמית שלך גדלה (וורג'יניה סאטיר 1995)
- ערך עצמי קשור לקבלתו מ"**מעריך קריטי**". הורה (ובוס) הוא מעריך קריטי שלך. (Ramsey 1994)
- **לא תאהב את עצמך = תקבל דיכאון** (Beck 1967)
- חשוב להעביר מסר של **אהבה וקבלה ללא תנאי** (Brown 2011)
- **חיוך = הפחתת כאב** נפשי במוח ורווחה (Oster 1978)
- **מגע = בטחון ורגיעה**. כמו ליטוף שכמה (Field 1998)
- **סיסמא זה טוב**. "אנחנו ננצח", או "מי אוהב אותך מי?" + **מחוזה גופנית** של תנועת קטר לדוגמא, זה ליגה.

- ערך עצמי **תכונתי** / מול ערך עצמי **מצבי** (הצטיינות) שהוא זמני **ומפיל**
- כל הכבוד ש ...
- מחמאה פעם ביום לפחות
- אני אוהב את עצמי כמו שאני
- **אימון לכישלון** = להתאמן בלאחות/להבריא מהר מ"כישלון" (פרפקציוניזם גומר אותך)
- **אני מסוגל =**

○ **מצפה לגבוה = משתדל יותר = ביצוע טוב = מנסה עוד**

- הספר מוקדש לחלוצי המחקר הקגניטיבי פרופ' **מיכאל רוזנבאום** ז"ל – לחקור את כתביו

תרגילי היכרות

סבב בין האנשים

- איזה מאכל אתה?
- איזו חיה אתה?
- ולמה? למה אתה החיה הזו
- איזו חיה היית רוצה להיות? ולמה?

• קלפי גיבושיסטים

- שאלות מדליקות חייכניות, לגיבוש בין אנשים
- קוביות StoryCubes
- משחק קבוצתי לבוגרים, של הרכבת סיפור מ 5 קוביות
- מה אתה אוהב במקצוע שלך

תכנים של מוצרי הדרכה

למפקדים / אנשי חינוך / מנהלים

1. מודעות ככלי להצטיינות
2. ניהול שינוי, קבלת שינוי (ארגוני, התייעלות)
3. על הטמעת ערכים שלך ושלכם לקרקע
4. על הגברת מוטיבציה של האנשים שאתם מובילים
5. תחושת שליחות ומשמעות בתפקיד
6. הרצאה על שירות פנים ארגוני
7. כל האנשים סביבי כלקוח
8. על עמידה בלחצים, זמן קצר, עומס
9. על איזון בית עם עבודה – השקעה בבית

למכירות

- אומץ
- איש המכירות כיועץ מקצועי
- מקצועיות והצטיינות
- מוצר/שירות כמתנה
- מכירת ערך של מוצר / שירות ולא מחיר / הנחה
- הגדלת נתח לקוח כ-כסף ולא כ-"דחיפה"
- לא מתרגשים מ-"לא"

הרצאות לשירות

- נחמדות, קול, ידיים, עיניים, גוף, נראות שלך
- הכלת לקוחות ואנשים –הבנת הלחץ שלהם –פחות עצבים, מניעת היעלבות
- פתרון בעיות מהיר יותר, מחויבות לטיפול וזמנים
- הבנת חשיבות השירות שבלעדיו אנו לא חיים

הרצאה נגד קיטורים בהומור

- על עומס
- על אין זמן
- על לחץ של לעשות גם וגם
- על המשכורת
- על...

יושבים ביחד אתם ואנחנו – רושמים רשימת קיטורים ואנחנו עושים לכם הרצאה הומורסטיטית נגד קיטורים

תנ"ך סיטואציות, ו-"מה אומרים כש"

- זה הכוח מס' 1 של ארגון
- מה עושים כש / מה אומרים כש
- אוספים ידע מכל העובדים, המנהלים, והמצטיינים
- שמים אותו בחוברת ידע סופר חזקה וככה כולם יודעים את רמת המקצוענות הגבוהה וכולם יודעים להצליח כמו המצטיינים
- לכולם תהיה חוברת ידע חזקה

ליווי הטמעת תהליך / תוכנה

- הגברת יישום של צ'קליסטים חשובים במערכת
- הגברת בטיחות ו-QA מיקוד של עובדים
- הכנסת התלהבות לקבלת שינוי תהליכי
- הכנסת התלהבות להכנסת תוכנה חדשה: מערכת, CRM או כל מערכת אחרת

בחוף OutDoor

- יוצאים אתכם לשטח: לפארק, לים, לשוק הכרמל, או ליער
- לפני / אחרי פעילות שלכם עושים לכם התלהבות
- צחוק, מוזיקה, ערך מוסף
- גיבושיסטים – קלפי העפלה לגיבוש וחיבור של צוות
- הפעלות בתוך המשרדים

לחינוך

למורים

- משמעות תפקיד חיה
- עמידה בעומס, זמן, ולחץ
- הגברת הצטיינות במבחנים
- ילדיי התלהבות! ילדיי העתיד
- קשב רחב, ואקטיביות ללא היפר
- ניהול אלכוהול ואלימות
- להסתדר עם הורים של תלמידים ... (:)

לעיריות / מועצות

שירות לעירייה – למוקד לתושב

- אני אדם
- חמלה, רכות, הכלה, קבלה
- אנושיות כבסיס להכול
- רצון להיות "חי" כבסיס להכול
- רצון משלא יהיה לך משעמם כבסיס להכול
- התעוררות, גם אחרי 20 שנה בתפקיד
- כמה קל לעשות שינוי מילימטרי, בלי להתאמץ יותר מדי
- הדברים/ההצלחות שאתה לוקח הביתה בסיום של יום עבודה
- שינוי קטן בשפה, במייל, בחתימה, בסיומת, באיחול, בסמנטיקה, בהתחייבות לפתרון, בהקשבה
- גבעתיים כמקום מדהים
- גאוות יחידה של גבעתיים
- שכל, רגש, אנושיות, ערכים – בגבעתיים
- המובילות שלנו כעירייה – כסמל לכל המדינה
- מה אתם חושבים? מה מצחיק? מה לא הגיוני? מה אתם לא אוהבים? מה הייתם משנים?
- אם היית ראש עיר ל 3 חודשים – מה היית משנה?
- שילוב בית ועבודה – איזון בית ועבודה – משפחה מדליקה + השקעה בעבודה
- השקעה ללא מאמץ יתר – איך עושים את זה?
- ניקוי כעסים, אכזבות, טרוניות

- לפני / אחרי – ההחלטה על יום/חודש/שנה, שמשם יש שינוי
- התחזקות בעבודה והשפעתה לטובה על ההתחזקות שלך בבית
- רוגע בעבודה, ורוגע בבית
- הדלקה עצמית בעבודה, והדלקה עצמית בבית
- פתרון בעיות מתודי שיטתי
- קולי, שפה, טונציה, עיניים, גוף – לעידוד, והשפעה על בני אדם
- ניהול נפילות מצב רוח ואנרגיות בעבודה
- להסתדר עם בוסים
- להסתדר עם לקוחות בשיא הלחץ שלהם
- למידה יומיומית, חותם על העיר והמדינה

קהילה מגובשת

- מחברים ותיקים עם "הרחבות" צעירות
- מחברים פלגים שונים בעיר – על בסיס מיקומים, עדות, גילאים –
- מחברים ומגבשים את כולם סביב מטרה אחת ועזרה הדדית
- מחברים הורים עם ילדים
- מחברים מורים עם הורים
- מגבשים תושבים עם מועצה / עירייה

למגזר הפרטי

החייאת זוגיות / טלטלת זוגיות

- מתאים לכל זוג שטוב לו / חצי טוב לו
- מפגשים זוגיים מצחיקים, מעצימים, ללא חפירות
- מתאים לגברים סבבה, שלא רוצים "טיפול"
- מכניס חיים / משדרג זוגיות להתלהבות וסבבה'נס
- בונה שוב חברות, אינטימיות, מגע, שקט, רוגע
- מונע גירושין. בולם גירושין.
- עוזר לכל אחד מכם לבנות חיים מרגשים עם עצמו
- מכניס פרופורציה לזוגיות

להורים, להורות

- ילדים זה לא "מפלצות" אלא גדלים ושונים מאיתנו
- המטרה מס' שלנו זה ללמד אותם לחיות, להרגיש חיים, לאהוב חיים, טעמים, ריחות, מוזיקה, חיבוקים, בגדים, הנאות – לחיות!
- חוזקות של ילדים – להבין מה מיוחד בילד שלך במילה 1
- ילד עם הפרעת קשב – אין לו הפרעה. מפריעים לו! (יש לו קשב רחב)
- ילד היפר אקטיבי – הוא לא היפר. השאר בתת אקטיביות!
- ללמד את הילד שלך רוגע. ניהול רוגע. להרגיע את עצמו. לנשום
- ללמד את הילד שלך להדליק את עצמו! להכניס בעצמו כוח. מוטיבציה. דחיפה. דרייב
- ללמד את הילד שלך ללמוד. אסטרטגיות למידה
- ללמד את הילד שלך סדר. לסדר. תקתוק. זריזות. חספוס.
- ילד בוחר. ילד שמנהל התנהגות. ילד שמבין סיכונים.
- אני – עם החברים שלי. איך להסתדר. איך לא להישבר מזה
- אהבה. זוגיות. אצל ילדים
- זוגיות של הורים, כמשפיעה מס' 1 על הילדים
- מודלינג של הורים – דוגמא אישית
- תזונה של ילדים, והשמנה
- מתי "לשחרר" ילדים – מתי ואיך גבולות
- איך לגעת בילדים (לחבק) כך שיסימו בכלל לחיבוק (:)
- מסכים (פייס, אינסטוש, טלוויזיה) זה לא רע

גיבוש משפחתי

- מחברים הורים עם ילדים בכל גיל
- מחברים אחרים עם אחים
- סוגרים ריבים של שנים – סולחה
- מטלטלים משפחה להתאחד
- מחברים הורים מבוגרים (80) עם ילדים מבוגרים (40)

התלהבות שקטה

ללא ה-הו הא וכל הבלגן. התפעמות שקטה. חוזק שקט. ללא כל הרעש והצילצולים מסביב של "הלהבת מלונות"

התפתחות אדם רוחני

ילד ◀ שורד/כואב ◀ לוחם ◀ איש רוח ואהבה

תרגילים, ובחן את עצמך

תרגילים פשוטים

חמש בבוקר

לקום ב 05:30 בבוקר ולצאת לבית קפה שפתוח 24 שעות ביממה לקפה ראשון

גופיה

ללכת יותר עם גופיה ושמלות – פותח את הגוף לרוח

להריח

להריח יותר הכול. לעצור להריח פרח של עץ או רגיל כשאתה הולך במדרכה. להריח אוכל יותר. להריח בשמים יותר ממש להסניף אותם.

לחבק

לחבק פי 100 יותר ממיקודם. לחבק כל אחד שמותר. לפתוח ידיים לאנשים שאתה אוהב בקטע של להזמין אותם לחיבוק.

להתאהב

לנסות להתאהב בעוד אנשים. לפתוח את הלב אליהם טוטאלית. לתת לעצמך ליפול אל עיניהם. ליבם. נפשם. להיחשף בפניהם. לאהוב יותר ויותר את מי שהם. את השיחות איתם. להגיד להם: אני אוהב/ת אותך. לחפש את מי שאתה רוצה להתאהב בו/ה. להיענות לחוטי החכה שנשלחים אליך ברצון לדבר ולהיפגש.

לגעת

לנסות לגעת ב 10 צורות שונות במי שאתה אוהב. יש בפרק מגע כמה וכמה רעיונות לכיווני מגע שונים.

ספוס

להיות ערני לחספוס של ביגוד, שולחנות, מרצפות, קירות. ולנסות לראות את היופי שנאגר בחספוס הזה אחרי שנים של "חיים".

מיילים

לקצר אותם. לא לקרוא אותם בלילה. לא לקרוא אותם מוקדם בבוקר. לחכות קצת לקרוא אותם בין 9 בבוקר ל 16:00 אחר צהרים. בין לבין שקט. לא לתת לזה "להרוס" לך את הבוקר המוקדם (התעוררות) או את הלילה עם המשפחה.

ספונטניות

במקום לנסוע לעבודה, לנסוע לקפה בג'עוני בראש פינה, ולהודיע שאתה חולה או לזקוק יום חופש מהעבודה. אפשר גם לנסוע לסוּזן דלל בתל אביב. אבל יותר שווה ראש פינה. רוח. הרים. זמן לעצמך.

לכתוב

לקנות מחברת ולהתחיל לכתוב מחשבות. רצונות. טיפים לחיים. להדפיס את זה כל כמה זמן ולהוציא קובץ איי 5 בצורה של מחברת, שאפשר לתת לאנשים כמו חוברת ספירלה מגניבה כזו – בעצם זה ספר. "הספר" שלך.

טעמים

לנסות בכל מסעדה מנות שאתה לא מכיר. לתת למלצר להביא לך מה שהוא רוצה. לתת לבחור בגלידה להביא לך איזה טעם שהוא רוצה.

ציוץ של ציפורים ב 06:10 בבוקר
להקשיב לו

לקלוט יותר את האנשים סביבך

הליכתם. פנים שלהם. נכה על כיסא גלגלים. איש עסקים ממהר. אישה שמחה. איש עצוב. חיבוק של שניים ברחוב. קבצן. מנקה רחובות.

השיטה שלי

בנה לעצמך את השיטה שלך לסבבה, ואנטי בעסה

השיטה שלי לסבבה היא:
(כשאתה רוצה להגביר את הסבבה שלי)

לעשות

.1

.2

.3

השיטה שלי נגד בעסה היא:
(כשאני רוצה להקטין את הבעסה שלי)

לעשות

.1

.2

.3

עייפות

1. לדרג כמה אתה עייף מ 1 עד 10

2. לבדוק מה בגוף שלך צועק הצילו

3. כמה בטרייה נשארה לך באחוזים

4. לדמיין שאתה נוסע לבית הבראה פעם בחודש או בשבוע

5. לדמיין ש 1/2 שעה ביום אתה בבית הבראה

6. לשים לב כמה אתה רץ ממקום למקום (נסיעות, משימות)

7. כשאתה קם בבוקר, אתה עייף כבר? / או בא לך על זה?

איך/מתי אתה מרגישים את העייפות שלכם?

כאב

כמה כאב מצטבר יש אצלך בלב? לחשוב רגע על זה

• כאב מ

- כאב מ _____
- כאב מ _____

כמה **טראומות** קטנות / בינוניות עברו עליך?

- טראומה מ _____
- טראומה מ _____
- טראומה מ _____

אושר, שביעות רצון

לשאל קצת את עצמך כמה טוב לך מ 1 עד 10 _____
 לבדוק קצת עם עצמך אם יש פער גדול מהמצב הרצוי למצוי

הרצוי הוא _____

המצוי הוא _____

מודעות

לפרק התנהגות לשלבים

שטיפת שיניים

_____ ◀ _____ ◀ _____ ◀ _____

ניקוי כוור

_____ ◀ _____ ◀ _____ ◀ _____

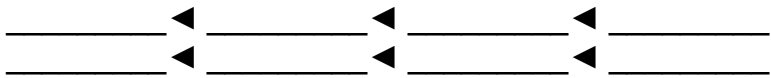
חיבוק

_____ ◀ _____ ◀ _____ ◀ _____

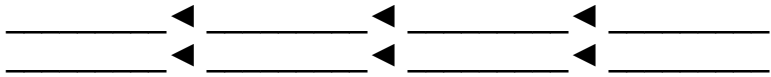
כניסה לאוטו

_____ ◀ _____ ◀ _____ ◀ _____

מהרגע שמתעוררים עד שיוצאים מהבית



מהרגע שמגיעים הביתה עד הלילה



ריב עם מישהו



איך אני מגיע בזמן לאנשהו (לא מאחר)



פאזות

- לשים לב כמה פעמים ביום אתה עוצר להתבוננות _____
- כמה דקות ביום אתה מודע? 30? / 120? / 5 שעות?
- לעצור יותר להתבוננות עצמית במהלך היום (שניות, דקות)

להפריד – להפריד את עצמך מכל מה שקורה לך

- לדמיין שזה יוצא ממך וזה מול מטר ממך

קליטה – לנסות לקלוט יותר

- התנהגויות
- סוגי עיניים (עצבות / שמחות / ילדותיות)
- תגובות
- קולות, צבעים, מרקמים, עיצוב של ביגוד

קלטתי ש

התנהגויות

סוגי עיניים

תגובות

קולות, צבעים

איך אני מעיר אותה/בבוקר

גוף – איך אני יושב – אחורה / זקוף / קדימה

הפעלת תכונה - לנסות להפעיל תכונה

להפעיל זהירות

להפעיל חסכנות

להפעיל חיזור

להפעיל נשימה

ספק - לשים ספק במקום שאתה בטוח בו

אני בטוח ש

ואולי זה בעצם

צומת T- לדמיין את עצמך עומד בצומת T ובוחר מ 2 אופציות

לענות למישהו על מה שאמר לך

= ימינה

= שמאלה

לקנות בגד חדש

= ימינה

שמאלה =

להיפרד מבן זוג

ימינה =

שמאלה =

לריב עם אבא שלך

ימינה =

שמאלה =

במצב של רעב (רצון עז לאכול) בערב בבית

ימינה =

שמאלה =

הדלקה עצמית Re-Start, והרגזה עצמית

1. לדמיין שאתה מדליק את עצמך כמו **מפתח** באוטו
2. להוריד לעצמך ידיים (הורדת ידיים דמיונית עם עצמך)
3. דחיקת קיר דמיונית
4. שבירת קיר עם פטיש ענק

וויסות

1. לדמיין כפתור ווליום של ההתנהגות שלך
 - קצב דיבור
 - קצב הליכה
 - מהירות תגובה בוויכוח עם אשתך
 - קצב התארגנות וסידור תיק לפני יציאה מבית
 - כמות ריבים ליום ולשבוע
2. להגביר אותו – לסובב ימינה = להגביר מהירות
3. להחליש אותו – לסובב שמאלה = להוריד מהירות
4. לעשות כמה תסריטים של זה בווליום גבוה ונמוך

ניהול של התנהגות בוס/רב חובל

דמיין שאתה הבוס של משהו, או שופט טניס, ואתה יושב מעל הכול ומביט בהכול (בעצמך, ובחיים שלך) קצת מלמעלה. אתה הבוס, המפקד, השליט. דמיין שאתה רב חובל על מגדל פיקוח בספינה, ומביט באופק, ובספינה. מה שבטוח – אתה המוביל. אתה השולט. דמיין שהגלים והרוח מנסים להסיט אותך מהכיוון שלך, וזה בסדר, אתה לא נלחם בזה. אתה מכוון/מתקן כיוון, וממשיך בכיוון שלך.

תרגול מצבים Mode

- זהה באיזה מצב אתה: לוחם / נח / עצוב / לומד / מביט / קליל
- נסה להיות ערני **במעברים** ממצב למצב
- מצליח? :) _____

פידבק / סנסורים של התנהגות

דמיין שיש לך סנסורים/גלאים בעיניים שרואים פי 100 יותר טוב הכול באוטו

- להיות ערני למהירות
- להיות ערני לשמירת **מרחק**
- למצוא את הסמיילי/שלטים שמורים לך על חריגה במהירות

בגוף

- לדמיין **בקצות האצבעות** גלאים שמראים לך איפה כף היד שלך נמצאת ביחס לגוף
- לחשוב על גלאים **בראש שלך ובצוואר** שמראים לך באיזה תנוחה הם
- דמיין שיש לך **מד דופק**, שמודד את הדופק שלך ושולח לך את המספר דופק שלך ואת הגרף דופק שלך לעיניים/למוח לטלוויזיה שיש לך במוח ואתה רואה את זה

מצלמה ומסך

לדמיין שהעיניים שלך זה מצלמת וידיאו, שמצלמת את עצמך מהצד, ושולחת לך למוח תמונה on line של כל מה שאתה עושה, ולדמיין את הסרט/תמונות האלה – איך אתה נראה שם במסך הזה

קוקפיט / לוח שעונים

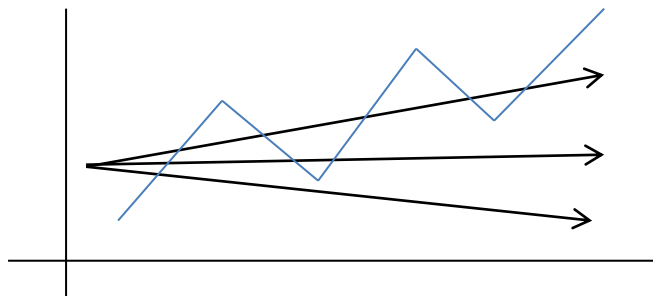
דמיין שיש לך מסך שליטה שמורכב מ 6 מסכים קטנים, ויש בו בכל מסך קטן סרט בקרה מצלמת בקרה על איזה מגזר בחיים שלך. קניות? חסכון? חיזור? זוגיות? ילדים? עבודה? ובכל מסך קטן כזה אתה מקבל דוח מצולם או כתוב בנקודות, של המצב שלך.

רמזורים – אור צהוב / ירוק / אדום

לדמיין שיש לך מערכת שליטה עצמית על כל מה שאתה עושה, שבודקת/מנטרת/מבקרת הכול, וצובעת לך את כל מה שאתה עושה וחושב ומרגיש בצבעים של אדום (סכנה) צהוב (אזהרה) או ירוק (הכול בסדר) דמיין שיש אור **מהבהב** כשיש סכנה

התנהגות – בגרף

- דמיין שיש לך לאיזו התנהגות (עצבים, חסכון, חיזור) גרף שמראה את הביצועים שלך לאורך השנה או היום
- שנה רזולוציה/פרקי זמן: עשה לך גרף כזה פר שעה, יום, חודש, שנה
- בדוק את המגמה של הגרף (עליה, סטגנציה/קבעון, החמרה/ירידה)
- בדוק את העליות והירידות של הגרף (הגלים שבו): כמה גלים יש? כמה עמוקים הם ("הנפילות")? מה משך הזמן של כל גל?
- עשה קו ממוצע בגרף – על איזה ממוצע אתה עומד
- אפשר לבחור בציור שלמטה או לתקן אותו על פי דעתך
- איזה גרף מתאר את השליטה שלך בעצבים, את האומץ שלך, את החיסכון שלך, את השמחת חיים שלך



סירנה / צילצול

דמיין שכשאתה עושה משהו "לא בסדר" כמו לצעוק, או לבזבז כסף, או כל דבר אחר, אז יש **סירנה נוראית כמו של מלחמה** או אזעקה עולה ויורדת של **אמבולנס** או צלול **פעמון גס** כמו בבתי ספר של פעם.
דמיין שיש לך בבית **גלאי עשן**, שמצלצל כשהוא מזהה צעקות בבית, או אכילה מופרזת של פחממות.
דמיין שיש **מכת חשמל קטנה**, שאתה מקבל בטוסיק, כשאתה עושה משהו שאתה לא רוצה.

תרגולת Drill של התנהגות

לדמיין שכשקורה משהו, אתה מפעיל נוהל/תרגולת מסוימת כמו שיש אש בבניין ומפעילים נוהל הצלה כמו שיש רעידת אדמה ומפעילים נוהל התחמקות אז ככה דמיין הודעה בקריזה של עצמך, שהגיע מצב _____ ואתה נכנס לתרגולת התנהגות _____

תרגולות לדמיין (לכל אחת נשים כאילו מספר):

323 ריב זוגיות. כשקורה _____ אני עושה _____

324 טיול בקניון. כשרואה בגד, ואני רוצה אותו, אז אני _____

325 באירוע משפחתי. כשמישהו מעצבן אותי אני _____

326 כשלקוח לא עונה לי אני חושב ש _____ או שאני _____

נסה לראות איך אותן תרגולות חוזרות שוב ושוב ואתה "מותקף" מאותם דברים. ונסה לראות איך אתה מגיב ומפעיל את אותה תרגולת או תרגולת חדשה.
המספור שלך התרגולת מעניק לה ראייה מכאנית יותר לתפקוד.

תירגול אומץ

- נסה להגיד **לא** על משהו _____
- **אמרתי לא** על _____
- **כמה** אתה אמיץ בכלל להגיד ולעשות מ 1 עד 10? _____
- האומץ שלך **גדל בשנים האחרונות?** כן / לא
- משהו **שהיית רוצה להגיד** ואתה לא אומר:

○

-
-
- משהו **שהיית רוצה לעשות** ואתה לא עושה:
-
-
-

שונות, תוספות

רקע

רמות חיות שונות Life Level 1, או Life level 2, ...
יחידת עומס נפשי 1 = 1 unit of psychology pressure
שיפור, לא אומר שהמצב שלך רע
אנשים משועממים

מודעות

רמות התפתחות אישית L1, L2, L3, L4 – LEVEL של התפתחות אישית
ממודעות בסיסית ועד 20 שנה של התפתחות אישית.

המודל

לנשום ◀ שינוי ◀ פרפומנס

עבודה

להכניס התלהבות ל DNA של ארגון במילים ברורות יחסית:

- לייצר אווירה שמחה. נחמדות.
- אנרגטיות
- רמת אנושיות HL – Humanity Level, Compassion Level

תרבות ארגונית משפיעה על הכול

אם המנהלים והתרבות זה לפטופים בישיבה, אז כולם יעשו את זה (בהיי טק)
אם המנהלים עושים רגשי על זה שעובדת יוצאת מוקדם לילדים שלה, אז
כולם יהיו ככה. אם המנהלים צועקים, אז איך תהיה התלהבות? אם המנהלים
לא מעודדים, העובדים לא יעודדו.
בכל מקרה **לחץ ופחד** של מנהל/ארגון/מוביל שמשוהו לא יהיה כמו שהוא
רוצה - הורגים את הכול

מנהיגות = לא להיות פופולרי

להגיד ולדרוש ללא קשר אם אתה נאהב

האדם הוא המוצר
השכל שלו. הרצון לתת שירות 12. הנחמדות.
השירות/מוצר של הארגון זה ה by product.

משימה
משימה זה תאכלס דבר מדליק ומעיר

קיבלתי, מטופל, טופל
קשור לשירות פנים ארגוני ותקשורת בכלל
קיבלת בקשה במייל? תעדכן שקיבלת, ותשלח "מטופל"
סיימת לטפל? שלח מייל עדכון "טופל" / בוצע
ככה משאירים את שולח המשימה בשקט ובטחון שיש עם מי לעבוד
ושהדברים מטופלים
ספק טוב הוא "מר טופל" אחד שכל הזמן שולח לך יום אחרי קבלת בקשה
מילה 1: "טופל". זה החלום.
שגר ושכח, וודא ביצוע = היכולת לתת למישהו משימה ולדעת שזה יהיה ב
100% בסדר

משפטי חיזוק לעבודה
לעשות שוב ושוב ושוב ושוב את אותו הדבר, וטוב!

חושים
רגבים, חרושה
שקט שבת

זוגיות
דף בקשות
עושים אחד לשני דף בקשות מהשני – מה בבקשה שהשני ישתדל ל

קושי
נחיתה מ-היי

רוגע

ליהנות מהדרך

טולרנטיות - טולרנטיות לטעויות

קור רוח – אפס 0 רגשות

נקודת השלמות - לא אכפת לי למות, כי מיציתי/עשיתי
לפהק

אושר זו מילה לא שווה. סבבה'נס זה יותר מתאים

אלמנטים בהרצאה

- פאוור Power
- מוזיקה
- זיב זיבי (רש"ק) צ'פפ
- הפרדה
- צריבה
- סיכום
- כמ"ל
- ממשקים
- **מסרים עיקריים**
 - לנסות
 - בטרייה PL
 - הרגזה עצמית

נוהל פתיחת בוקר

- קיי סרה סרה מה שיביא היום הזה – יופי
- כל יום הוא מתנה. הפתעה. מלאי חיים של 24 שעות
- לבוא פתוח. לא סגור על כיוון 1 יותר מדי

אירועי התלהבות

כללים לאירועים מלהיבים

- קיצור כל אירוע. כולם ארוכים מדי
- מיקרופון – ב 90% מהמקרים לא צריך. קול אדם רגיל נוגע יותר
- לא להיצמד לפודיום. זה ממית את השומעים

- להאיר את האולם. אולם מוחשך = אנשים נרדמים
- המטרה מס' 1 של האירוע והנואמים – להרים את האנרגיות של השומעים. אתם כאלה? אתם מרימים? אתה כנואם מרים את השומעים או מרדים אותם?

על הדרכה

מה תרם לי, מה נשאר לי

השוואת מתודות

אלון אולמן, דניאל דוידזון, טוני רובינס, the weekend, אימושן, ...

חשיפה אישית

אמון. חשיפה אישית = מחברת. מה אתה מוכן לספר על עצמך?
ספר = יספרו לך. ספר על הקושי הרגיל היומיומי

איך ממציאים בדיחות?

מדברים על מה שמשגע אותך בבית ובעבודה

הגיבורים שלי

כל אמא, כל מורה, כל חייל, כל מפקד, כל אחות בחדר מיון, כל מי שעובד לילות, כל מי שסוּחב קרטונים, ...

מילון

רמת פרוץ תחת	רפ"ת
מאמי = צוואר חמלתי הצידה. גולני = קשוח ישר.	מאמי / גולני
מביא נאחס	נאחסילוג
מביא בעסה	בעסיונר
פוץ. אופי "פולני" מסוטט כזה שחי על פי מניואל	פוציולוג
ג'טננה מנג'מנט	JM
רוגע מנג'מנט	RM
לייף לבל – כמה אתה חי בכלל? חי? או 1/2 מת?	LL
אלייבנס לבל – אותו הדבר. רמת חייות	AL
הפרדה מהכול. ואז יכולת להבין מה קורה	Separation
כל תהליך הקליטה שלך את מה שקורה לך	מוניטורינג
מקלחת בוקר מגניבה שמעירה אנרגיות ומצב רוח	שטיף כיף
SL, CL	רמת סקרנות
כמה אתה מוותר לעצמך	כמ"ל
כמות ימים ממוצעת שנשאר לך עד שאתה מת (:)	12,000
להביא לעצמך סטירת לחי להתעורר	לכפכך
תחושת שליחות של בן אדם בעבודה. בא עם אחריות	שליח
צבירת כוח יומי על ידי הערת תחושת המשמעות	משמעות
ללכת עם גופיה, לאכול רוטב של קציצות, לרקוד	פרא
רמת קלילות. קלילות לבל	KL
המחיר שתשלם על חוסר זהירות שלך	מחירון
רמת אומץ Courage Level	CL
החלטה שאתה מעביר דרך הערך העליון שלך	בנק ערכים
לעשות כן עם הראש כששומעים מוזיקה. טראנס.	אומצה אומצה
כתפיים אחורה + לנשום עמוק	כתף כתף
נשימה של פולניה, עם הוצאת קול (אנחה)	קרחץ טכנטולוג'י
נשימות שחרור לחץ	פפ / 00000
בעסה מנג'מנט, דיכי מנג'ימנט	DM, BM

השיטות/כלים שלי לקבל כוח בעת קושי
כמה אתה יכול לתפקד טוב בעת לחץ וקושי
איסוף של דקות סבבה'נס במהלך היום והקלטה
ניסיון לשימור של חוויה על ידי מיקוד בהרגשה שלה
זה לא אושר, אלא כיף! שביעות רצון. התרגשות
כוח הנעה

מחסניות כוח
רמת עמידות
נקודות אור
הקלטה
סבבה'נס
דרייב Drive