

# BT

consultants

[\*] Behavioral Training



hitlahavut  
ד"ר התלהבות

## תכנית חזקה לפיתוח אישי

חוברת תוכן ותרגילים  
בשיטת התלהבות

בהצלחה. ובאהבה!

מאתנו צוות מחקר התלהבות

# תוכן עניינים

75	* גוף	3	* הקדמה, מטרות
79	* זוגיות ומשפחה	8	* רקע – עומס נפשי
82	* ניהול קושי	16	* כלי מודעות
116	* שחרור, קלילות		* התפעמות, תודה
118	* יישום	36	פרופורציה, חמלה
123	* בעבודה	47	* תקשורת וחברים
129	* בודהיזם, יהדות	53	* ניהול רוגע
	מגדר	56	* תכנון ככוח
134	* למרצים	62	* משמעות ושליחות
142	* תרגילים	65	* אומץ
		68	* עידוד ו Coaching



הקדמה

מטרות

# התלהבות = גישה יותר קלה / רכה

- \* אין בה "חפירות" להיסטוריה של אנשים
- \* אין פתיחת תיבות פנדורה של מיני טראומות מהעבר
- \* ההיסטוריה במידה רבה, לא רלבנטית בגישת התלהבות, כי היא כבר היתה, ואינה ניתנת לשינוי. העכשיו והמחר – כן ניתנים לשינוי.
- \* הגישה היא "מכאנית", כמו משחק שמנסים לשחק יותר טוב. אתה "מעצב" או "מהנדס" של עצמך. זה כיף!
- \* ניתוח התנהגות יכול להיות בלי בכי ובלי דמעות.

# מושגים. במה אנו עוסקים?

## \* מודעות

\* ניתוח התנהגות, Cognitive Behavioral Training CBT

\* מטה קוגניציה = מחשבות על מחשבות (דיאלוג)

\* NLP – תכנות מחדש של מחשבות והרגשות

\* **כוח רצון Will power**. כוח הנעה drive

\* **התלהבות**. Passion. תשוקה

\* **חוסן, עמידות, ניהול קושי**

\* **מודעות גוף**

\* Embodiment קשר גוף נפש, Mindfulness (קשב) ומיקוד Focusing

# מטרות הדרכה

1. לעשות טוב לאנשים
2. לחזק אתכם – להוציא אתכם מפה חזקים יותר
3. אם נכנסתם 7, שתצאו 9
4. להעיר אצלנו את החיות Aliveness
5. לטלטל (לתת "כאפה" קטנה להתעוררות)
6. לעזור לך לפתח לעצמך שיטה לסבבה, ושיטה נגד בעסה (SMS = סבבה מנג'מנט ססטם, ו ABS אנטי בעסה סיסטם)
7. כישורי חיים

# על מה נעבוד?

1. על מודעות

2. גוף

3. עידוד

4. מחשבות מטרידות

5. כוח. כיוון. משמעות. שליחות.

6. קלילות. שחרור.

\* גישת התלהבות היא **הוליסטית** (כוללת) ונוגעת לאדם, גופו, תקשורת עם אנשים, עבודה (המון) ילדים, ביגוד, ... "הטיפול" בכל הנושאים מוודא הצלחה.



# הקדע



# שעור: הכרה בעומס (הבעיה)

- \* באופן כללי, לאנשים חסר כוח. שקט. רוגע.
- \* ילדים, עבודה, זוגיות של 10 שנים = שחיקה
- \* יותר עבודה על פחות כוח אדם
- \* אין בטחון תעסוקתי. חברות מקצצות
- \* 35% מתגרשים, ו 70% משמינים (פרגולה)
- \* צבא, גירושין, יכולים לעשות מיני טראומות / פוסט טראומות
- \* הגוף "צועק" את הלחץ בדמות יובש עור, סרטן, שיעול ועוד
- \* הביקורת העצמית שלנו על עצמנו - אדירה
- \* אנחנו בורחים מדיכי לבורקס, ולציפרלקס – כפתרון
- \* גברים עוברים 5 שלבים של דעיכה (חחח)
- \* גראף האושר = מגיל 45 אנשים מאושרים יותר (כי הם רואים את הסוף)

# שעור: הכרה בעומס (הבעיה)

- \* **רע"נ** = רמת העומס הנפשי שאני מצוי בה מ 1 עד 10. אפשר לקרוא לזה גם **LL – Load Level** ולחפש את הגבול, את **"מתי ה-די" שלי** (רף עליון)
- \* **Recovery (איחוי כאבים)** אנו זקוקים להבראה.
- \* **בטרייה:** אנו זקוקים ל**טעינה** Re-Charge. לאדם אין כמו אייפון הטענה מ 30% ל 95%
- \* למכונות ומכוניות יש **אחזקה מונעת** (החלפת שמנים, חריטת בלמים) לנו – לא.
- \* חייבים להכיר בזה **שהפתיל שלנו קצר יותר בגלל הלחץ**, ובגלל זה אנו **"עפים" או "מתהפכים"** על בני אדם. לא נכיר בזה? נמשיך להיות חיות מדי פעם.

# Well Being Level - WBL

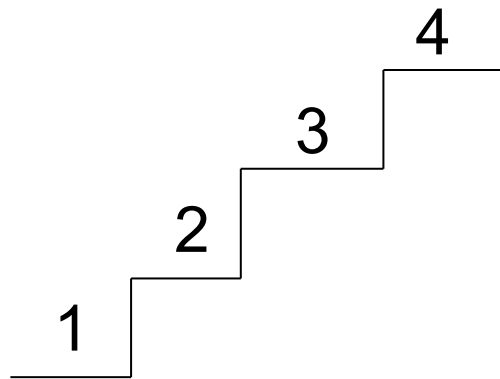
- \* Well being level – רמת האיכות חיים שלך. לא סגנון חיים. הכוונה היא לכמה טוב לך.
- \* ועכשיו נגיד שקשה לך. או שלא טוב לך. אז המטרה שלך צריכה להיות לשפר את ה WBL שלך. לחפש דרכים בשביל זה.
- \* עוד מושג נחמד זה Level Of Life – LOL כלומר כמה אתה קורע את החיים נהנה מהם מוצץ אותם מתרגש מהם מ 1 עד 10.

# לאן אנחנו רצים?

- \* השד יודע לאם אנחנו רצים. כסף ... עבודה –ילדים ...
- \* יש לנו פה כ 80 עד 94 שנים ביקום של מליארדים. אנחנו זרזיף בלתי נתפס בלפני / ואחרי שלנו
- \* כל מה שאפשר זה לחיות + לנסות לעשות טוב / להשאיר קצת טוב
- \* אנשים לא מסוגלים לנוח רגע במקום אחד. ומנסים להשיג עוד ועוד ועוד ... אולי די? אולי נעצור קצת?

# התפתחות אישית

\* ניתן לדמיין מדרגות פיתוח אישי של אנשים. שלבים:



1. "בולדוזר"
2. מתבגר ולומד מטעויות
3. הולך לסדנאות
4. נהיה רוחני / ערכי
5. משקיע זמן בתרומה לקהילה/מדינה

בשביל להבין איפה אתה עומד, אפשר להגדיר מדד שיקרא:  
"רמת התפתחות אישית שלך" = **LOD** = **Level Of Development**  
אז כמה את/ה מפותח, מ 1 עד 10? 7? 8?

# מודעות = שיפור ביצועים, ומצוינות

\* מודעות = השסי של הכול

\* השורש של הכול זה מודעות. כל ביצוע, "יושב" על מודעות

\* אם יש מודעות = יהיה שיפור התנהגות. אם אין, אז לא יהיה

\* אם נעשה כמו אתמול – נקבל כמו אתמול

\* המסקנה? שווה להשקיע בהגברת מודעות, כי ממנה יגיע שיפור ביצועים

# מולד / נלמד

- \* הטענה הכי רווחת זה "או שיש לך את זה או שאין לך את זה". שטויות. זה כבר פאסה התזה הזו.
- \* **90%** מכל דבר הוא **נלמד** ופרי עבודה קשה.
- \* **כישרון מוערך יתר על המידה**. הוא מדד פחות מנבא הצלחה מול התמדה ועבודה קשה.



**מודעות**

**להתנהגות**

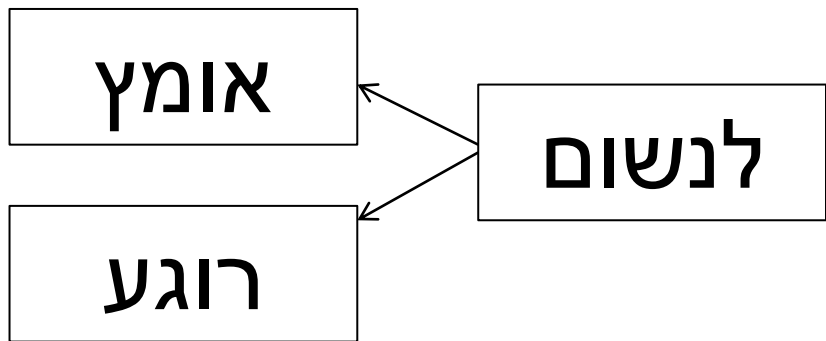


# ניהול התנהגות. Management

- \* אני מוביל את ההתנהגות שלי
- \* קוראים לזה "מוקד שליטה פנימי"
- \* אני הבוס של ההתנהגות שלי
- \* אני מכוון את ההתנהגות שלי
- \* אולי זה לא יצליח ב 100% אבל ב 70% - כן

# שיעור: מודעות לנשימה. לנשום עמוק

נשימה = רוגע. נשימה = כוח הסתערות. אנשים לא מתאמנים  
בלנשום. חבל ... זה עוזר.



1. שבי/י זקוף (grounding) עיגון
2. תנשום עמוק
3. עכשיו תנשום שוב, עם פה פתוח כשהאוויר יוצא
4. עכשיו קרחצן. אנחה כזו ... האאא
5. עכשיו, פפפפפפ (שחרור אוויר/לחץ) ואחרי זה שוב: תסססס

**תוצאה:**

רוגע עולה. כוח עולה. פחות תגובות אוטומטיות. יותר בחירת  
התנהגות.

# שיעור: הדלקה עצמית. Re-Start

**שב זקוף + תגיד בלב (פיזי + קוגניטיבי מחשבתי)**  
הזדקפות + הכנסת משפט למוח (Injection) זה ליגה של כוח

1. שב/י זקוף
2. תגיד/י בלב (אמירה פנימית): יש לי כיוון. שום דבר לא ישבור אותי.
3. לעשות את זה 20 פעם ביום

**תוצאה:**

# שיעור: קליטה. Monitoring. רפלקציה

זו הגברת מודעות. זה לנסות לקלוט יותר הכול. תגובות. שלבי התנהגות. "איך" אתה עושה משהו. ולשפר את זה.

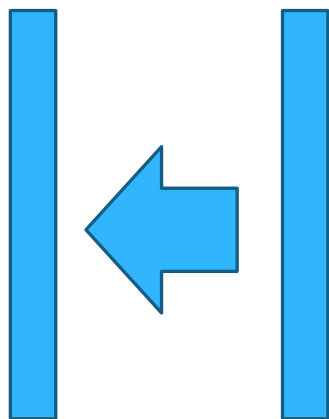
1. "תגיד" לראש/מוח שלך "לחפש" יותר נתונים על עצמך. לקלוט את שלבי התנועה שלך. את הישיבה שלך. את הקול שלך. הטון. את הבעות הפנים שלך. נסה לקלוט איזו מחשבה עוברת לך בראש.
2. נסה לעשות תיקונים: בקול, בישיבה, בתנועות הידיים.

# קליטה = "צילום עצמי" מהצד

\* אני כאילו **מתפצל** ל 2 אנשים. אני המודע שמביט בעצמי, והעצמי שפועל

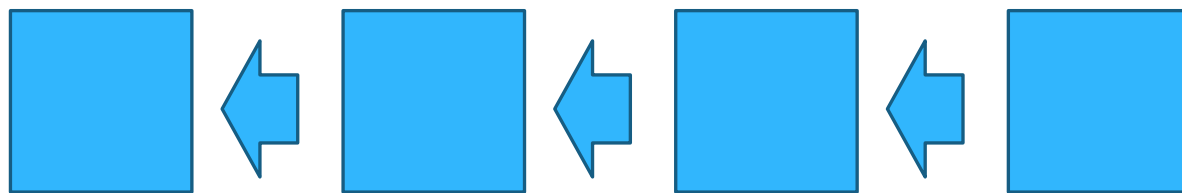
\* אני **מופרד** (Separation) מהאירוע, מחשבה, הרגשה

\* ואז אני יכול לנתח אותה / לשחק איתה

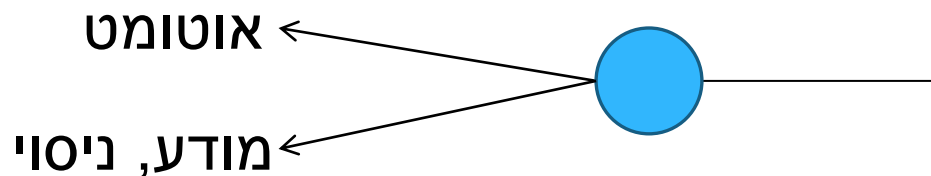


# שיעור: קליטה תהליכית PAL

1. הפרדה, מהצד = לנסות להתנתק מעצמך ולהביט מהצד
2. מכניקה = להסתכל על כל ההתנהגות שלך כמעצב/מהנדס
3. תרשים זרימה = להכניס התנהגויות לתרשים + שלבים (בראש)



1. צומת התנהגות = לדמיין צומת דרכים עם בחירת התנהגות



**תוצאה:**

הגברת תחושת שליטה בהרגשות, במחשבות, בכוח. בעייפות.

# ארגז הכלים של התנהגות

## צומת T

אני בוחר התנהגות  
ימינה / שמאלה A או B

## מצלמה

סלפי  
אני מצלם את עצמי מהצד

## תרשים זרימה

1 - 2 - 3 שלבים

## צ'אקלקה

לזהירות

# הכרת שלבי שינוי התנהגותי

1. מודעות לבעיה חסך / כואב / טראומה / לא מרוצה
2. החלטה ש-די! רוצה לשנות
3. שוקל, מתלבט, חושש (הרוב נתקע פה)
4. קופץ למים (עושה. יוזם) (הכלל = בלי לחשוב)
5. חשיבות קבוצה / תומך / מלווה
6. מודד הצלחה
  - \* יש הצלחה? – יופי. ממשיך לעוד שינוי
  - \* אין? עושה תיקון טקטיקה – מיישם – ושוב מודד
7. הרוב מרימים ידיים אחרי 1/2/5 ניסיונות
8. **מתמיד** בתהליך הזה (הרוב נתקע פה)



# שעור: שינוי? מתעוררים רק כשחוטפים

- \* השאלה הכי חשובה לשינוי = האם כבר **סבלת** מספיק?
- \* אתה מתעורר רק אחרי שאתה חוטף איזה מוות של מישהו קרוב או תאונה מחלה קש שלך
- \* למה אי אפשר להתעורר לפני זה?
- \* הגיל/בגרות גם מייצר שינוי. לפעמים בגיל 45 אתה אומר לעצמך: די עם המלחמות ...

# מדד ההתנסות שלך EXP

- \* כמה אתה סקרן? **Curiosity Level**. עובד על הסקרנות שלך?
- \* כמה אתה אוהב לנסות דברים חדשים?
- \* **Experiment Orientation = EXP**
- \* לנסות התנהגויות חדשות, לבוש חדש, מקומות חדשים, עבודות חדשות, בני זוג חדשים, אינטימיות חדשה, ...
- \* הורה אמור לעודד את זה. מורה אמור לעודד את זה. בוס אמור לעודד את זה. אני אמור לעודד את זה אצל עצמי.

# מודעות ל 5 דקות הקשות – שלב המעבר

אני יודע, שבשלב המעבר בין ה-"רוצה" ל-"עושה"  
יש דקות קשות. דקות של "לא בא לי". דקות שאני  
מתקשה לגייס את עצמי.

**אז אני מביט בהן מהצד:**

**מודע להן - מדבר איתן - ומנסה לעבור דקה דקה**

ולאט לאט שורד אותן עד שהן עוברות ואני "יוצא  
לדרך". בראש אני מעביר את משפאי המטרה שלי.

# ניהול מבוכה (מיקוד במעבר מאזור נוחות)

**Embarrassment management \***

**\* מבוכה זה רגע לפני גילוי עצמי חדש / וולטייר**

**\* אני אמור להיות מודע לשלב המעבר בעיקר שהוא זמני, בין מוכר ל-לא מוכר. Transfer Faze / Zone**

**\* כמה זמן מבוכה חיה: זה קשה/לא נעים זמני!  
שעה? יום? דקות? שניות! שניות של אי נעימות  
וזכית בפיס.**

# קפיצה למים - ללא מחשבה

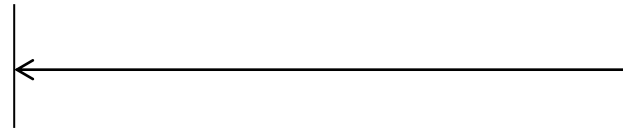
- \* אחרי שכבר שקלתי, אני נכנס למצב, שמחייב "אי חשיבה" No Mind
- \* אני אומר לראש שלי "לא חושב לא חושב לא חושב" ומייצר ככה מנטרה/משפט חוזר/אמירה פנימית שמנגחת את החשיבה/חשש
- \* "וקופץ" הכי מהר שאני יכול (שולח מייל, וואטס אפ, פותח עסק, מוציא לדפוס, מזמין טיסה, אומר "כן")

# עוד מושגים:

\* Event = אירוע. משהו שקורה (פנצ'ר, ריב, תקלה)

\* יש לו לאירוע התחלה, התרחשות, וסוף / תוצאה

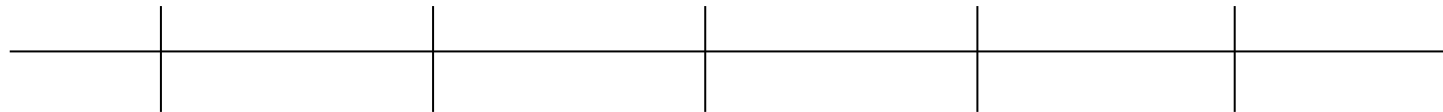
\* מה הצית / התחיל את האירוע? זה מתג. טריגר.



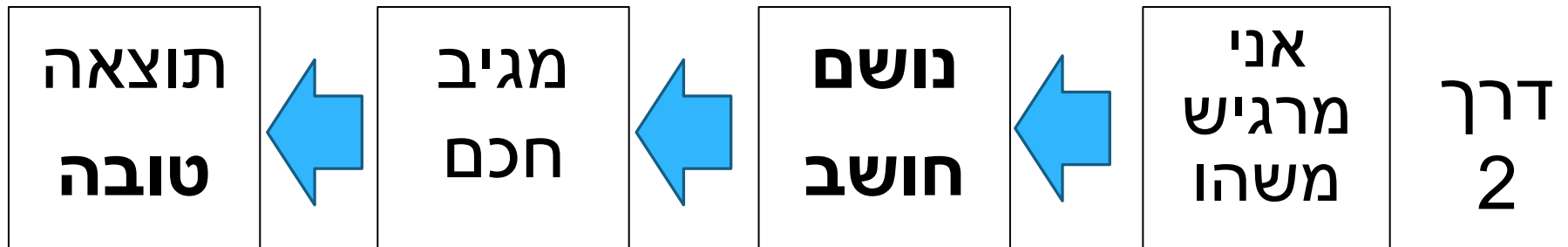
12:45  
נגמר

10:45  
מתחיל

- מקטעים = חלוקה של יום למקטעים ולהביט מלמעלה
- מה אני עושה ומה קורה לי בכל מקטע



# רפלקציה/קליטה, של תגובה (איך אני מגיב)



# אם אני לא קולט איך אני מגיב:

אז יש לי 3 תגובות נפוצות – שלושת ה F ים:

1. משתתק Freeze

2. מתקיף Fight

3. בורח Flight

זה מנגנון הגנה הישרדותי של אנשים (חיות)



# וויסות Volume של התנהגות

- \* אדם יכול להתאמן בלווסת את ההתנהגות שלו
- \* זה כמו כפתור ווליום במוזיקה
- \* הגברה של התנהגות / הפחתה החלשה שלה
- \* לזרז את עצמי / להאט את עצמי
- \* לג'נן את עצמי / להרגיע את עצמי
- \* לעשות את עצמי רגיש יותר / קשוח יותר

# מערכות Feedback | EPSS

- \* כבר היום אתה יכול לנסוע בכביש, לראות **סמיילי אדום** עצוב שאומר לך: אתה נוסע מעל המהירות המותרת
- \* **עם הזמן יהיו עוד ועוד מערכות שקולטות** בשבילך מצבי רוח, דופק (ביו פידבק), טון דיבור, עצבים, דחק (סטריס) ויתריעו לך על זה באור צהוב/אדום/ירוק
- \* הלוואי והיו בבית **צ'אקלקות** שמתריעות לך על דיבור מיותר ("את כמו אמא שלך")
- \* **נשים קולטות יותר מגברים** ("מצלמה 1 מגה פיקסל של גבר מול 200 מגה של אישה. למה אישה לא מאושרת? כי היא רואה הכול ... נכתב בהומור).
- \* **למערכות תומכות תהליכים** שמקפיצות לך מידע תומך ביצוע קוראים  
Electronic Process Support Systems = EPSS

# מקליטה של גוף, לקליטה של תהליך

- \* לדעתנו, קליטה מוגברת של גוף (מצב ישיבה, מצב יד, נשימה, ...) יש השפעה (הגברה) על המודעות התהליכית של האדם (PAL)
- \* **דוגמא:** אם אתה שם לב לזווית ירך, אתה תשים גם לב לשלבי שטיפת כלים או התפתחות ריב
- \* **מכאן, שכדאי להגביר באופן מודע - מודעות לדקויות הגוף, על מנת להגביר את המודעות התהליכית שלך**
- \* לסיכום: Mindfulness = PAL

התפעמות

פרופורציה

הכרת תודה

חמלה

# הגברת התפעמות. התלהבות. HIGH

1. בכל פעם שאתה קולט מוזיקה, טעם, מרקם, צבע, חולצה, תספורת, פרח, שמים, - נסה יותר להתעכב על זה כמה שניות, ולחייך אל זה. "לנשום" את זה. להתחבר אל זה.
2. נסה לחפש מה מעיר לך את הדופק. איזה טעם. איזו מוזיקה. איזה שולחן. איזה צבע (כתום, אדום, ...)
3. שימור של הרגשה/אירוע = לזכור את המשמעות של אותו רגע. מה הוא <sup>37</sup>נתן לך הרגע ההוא..

# שיעור: רשימת חיים. מה עושה לי חיים

\* אופניים בעיר

\* צ'ייסר של טקילה / אוזו

\* ביגוד שמח ונוח

\* לכתוב

\* להיות לבד במצפה רמון / להיות לבד בבית

\*

\*

# ניהול פרופורציה

\* **גרף פרופורציה** – שים את הקושי שלך (בעיות בעבודה) מ 1 עד 10 על סרגל דמיוני, ביחס לדברים קשים באמת (מחלה קשה)

\* **נישאר לי עוד ...** בוא נחשב כמה ימים נשארו לך (12,000) כדי שתבין שהחיים זה לא לתמיד. יש לך מלאי חיים אוזל. ספירה לאחור של ימים.

\* **שבריריות** – בוא נדמיין שזה נגמר עוד שעה/יום

\* **להביט באירוע מגיל 85** (כמה קטן הוא ייראה) Zoom Out

# ניהול "מודה אני" / הכרת תודה

## \* טכס מודה אני (מפורט) / הכרת תודה על

\* מים בברזים, חשמל בשקעים, אדמה יציבה, רגליים, עיניים, שאני לא בכימו, שיער ... , שיש לי בני זוג, שיש ילדים, שהם בריאים, משכורת, פרנסה

\* החלטה שבחיים לא יהיה לי "מובן מאליו" מה שיש

• מעבר על "רשימת יש לי" בראש

• מאיפה באתי – לזכור מאיפה התחלתי ומה יש לי עכשיו

• כבוד לכל דקה, שעה, יום – שיש לי. טכס צפירה דמיונית או תקיעת חצוצרה של "כל הכבוד" ותודה על כל דקה שמתחילה



# שיעור: להידבק לטוב זו מכאניקה/אימון

- מה טוב בעירייה שלך
- מה טוב בכבישים בישראל
- מה טוב בעורכי דין
- מה טוב בריח של זבל
- מה טוב ב
- מה טוב ב
- \* מה טוב באדם
- \* מה טוב בעבודה
- \* מה טוב במערכת החינוך
- \* מה טוב במשטרה
- \* מה טוב בראש הממשלה
- \* מה טוב בכך

הגברת אופטימיות מ - 6/7 ל 9

# המדינה שלנו – סבבה !

\* צעירה. כוללה בת 70 שנה. ילדה.

\* הקמנו מערכות אדירות. משרדי ממשלה. חינוך. ביטוח לאומי. מערכת בריאות. צבא.

\* תמיד יש מה לשפר. אבל עשינו ב 70 שנה פלא.

\* מי שעשה את זה, זה לא קוסמים אלא אנשים כמוני כמוך.

\* אמארות נתנו את בניהם למען המדינה! (משפחות שכולות)

\* יש עדין בוני מדינה. עשרות אלפי אנשים שעסוקים ביום יום שלהם בבניית המדינה. בשקט. בצנעה.

# מדד ציניות וסקפטיות (ס"צ)

- \* כמה אתה סקפטי וציני? 5? 8?
- \* אתה מבין שזה רעל לך ולסביבה?
- \* אתה חושב שזה רעל 3 אבל הסביבה חווה את זה כרעל  
9 (זה יותר מזיק)
- \* אולי נחליט להוריד את מדד הסקפטיות וציניות (ס"צ) מ  
8 ל 5 ב 2017?
- \* מרימים דגל / דגל אדום / כרטיס צהוב, בכל פעם  
שמישהו "נופל" ומכניס רעל

# שיעור: חמלה, הכלה

נלמד לנקות את הלב במפגש בין בני אדם. לכבד את הכאב והסבל שעברו

1. בכל פעם שאתה פוגש אדם, דמיין את הכאב, סבל, ואירועים קשים שאולי עבר מהילדות בגן ועד היום (הורים, חברים בבה"ס, כסף, בריאות, ...)
2. נסה לדמיין את הדמעות שלו/ה, ולחבק אותו בעיניים ובלב שלך.

## תוצאה:

ניקוי לב. לב חזק אל האדם שמולך. חיבור חזק עם אנשים. פחות אנטגנוזים לאנשים לא פשוטים לך.

# שיעור: חמלה, הכלה כהורה של אדם

נלמד לנקות את הלב במפגש בין בני אדם. לכבד את הכאב והסבל שעברו

1. בכל פעם שאתה פוגש אדם, דמיין את ההורים שלו. דמיין שהם אתה. דמיין שאתה דואג לילד שלך כמו שהם דואגים לילדם – זה שמולך.

2. דמיין ילד שלך וכמה שאתה דואג לו, ואז תחליף את דמותו בדמות האדם שמולך

## תוצאה:

ניקוי לב. לב חזק אל האדם שמולך. חיבור חזק עם אנשים. פחות אנטגנוזים לאנשים לא פשוטים לך.<sup>45</sup>

# קבלת שוני, וסטיגמה מנג'מנט

\* מתאמן בלקבל אחרים

\* מגדיר לעצמי מה זה שונה כדי להגביר מודעות אל זה

\* תרבות, דיבור אחר, עדה, לאום, צרכים מיוחדים, ...

\* מודע לשניות ראיית השוני שלי, ומוריד את השפעתה

\* התהליך / התרגולת:

\* רואה אדם שונה ◀ ואומר לעצמי "די תבוא נקי"

\* עושה ריסט reset לעצמי. ניקוי. טכס ניקוי של שניות.

**תקשורת**

**וחברים**

# אנשים וחברים = נכס מס' 1

- \* חברים זה מקור הכוח מס' 1 שלך. השיתוף. ההזדהות.
- \* לשמור עליהם. להגדיר מי נכון לך ומתאים לך, עליהם לשמור.
- \* להתעניין. להתקשר. לבוא כשקובעים. לענות כשמחפשים אותך (זמינות). להודיע כשמבטלים ולא להבריז מהרגע להרגע.
- \* ללמוד לדבר. להגיד מה מתאים ומה לא. לא להרים ידיים כשמשהו לא בסדר. "לעבוד" על הקשר כמו בזוגיות.



# קבוצות הזדהות (ריצה, טיולים)

- \* הקבוצה "שומרת" עליך.
- \* הקבוצה תקרא לך לבוא כשיש פעילות.
- \* הקבוצה "תכנס" בך כשאתה מבריז ותשמור על ההתמדה שלך.
- \* הקבוצה מאתגרת את סף היכולות שלך ומעלה את היעדים שלך.

# תקשורת

- \* במקום "נא" (פקודה) – להגיד "אנא" (בקשה)
- \* אם קיבלת בקשה, להגיד/לעדכן: "קיבלתי" + "יטופל עד"
- \* אם אתה רואה שלא תעמוד בזמנים, **תעדכן לפני**. ולא במועד שבו אתה אמור לספק את התשובה

## \* סגנונות תקשורת

- \* אנשי המספרים, החוזים, הדיוק, ללא רגשות, ללא ראייה מעבר
- \* אנשי הלב, הרגשות, המיסביב, ההקשבה, העידוד
- \* אנשי הערכים, המילה זה מילה, ההקפדה על חברות/מילה

# הווייה (בחירה/החלטה) של הקשבה

- \* אני מחליט לבוא למפגש/שיחה בראש של הקשבה.
- \* אני אשאל עוד שאלות על האירוע כדי להתחסר עמוק יותר למה שקרה או עובר.
- \* אני פחות עסוק בלענות ויותר בלהרגיש את הרגשתו של המדבר (לפעמים מחפשים רק הקשבה. לא פתרונות).
- \* אני מנסה להיות בשבילו – בשביל מה שהוא צריך, ופחות בשביל להשמיע את דעתי.

# מתקלה, ל Bonding

- \* תקלה עם אדם (אכזבה, איום, אפילו הכפשה בפייס ...) יכולה להסתיים בשלום וחברות, אם לוקחים עליה אחריות ומתקנים.
- \* שנייה אחרי התקלה לוקחים אחריות, נוסעים/מתקשרים, נפגשים, מסבירים. הצד השני מקבל תחושה של אכפתיות. מביע את אכזבתו (דווקא כי רצה אותך) ומשם צומחים לידידות מופלאה.
- \* ככה תקלה הופכת להזדמנות ורווח.

ניחול

רוגע

# שיעור: רוגע. ניהול רוגע.

## אני מנהל /משפיע על הרוגע שלי

### \* הורדת קצב

- \* הורדת קצב הקלדה
- \* הורדת קצב הליכה במסדרון
- \* עצירה וישיבה. על ספסל.

### \* לנשום עמוק

### \* לדבר לאט

- \* משפטים קצרים. טון נמוך
- \* פאוזה בין המילים.

# שיעור: רוגע. ניהול רוגע.

## \* פחות \*

\* פחות חפצים בבית, במחסן, פחות בגדים בארון

\* פחות נסיעות / הסעות

\* פחות פקקים

\* פחות דלתות בארונות ומכסים

## \* פשטות Simplicity \*

\* פחות מסכים עד שמגיעים

\* פחות לחיצות עד שמגיעים

\* פחות טפסים / סימאות / עד שמקבלים<sup>55</sup>

תכנון

ככוח



# עוד על כיוון, מטרות, יעדים

- \* מעבר עבודה, תפקיד
- \* קידום בעבודה
- \* ...
- \* הורדת משקל
- \* מציאת זוגיות
- \* שיפור זוגיות – ריגושים
- \* שיפור זוגיות – דיבור וחברות
- \* התקרבות לילדים
- \* הורדת חוב
- \* לעשות יותר כסף

# שיעור: כיוון, תמונה, תכנון

נלמד לשדרג תכנית עסקית עצמית שלך לעצמך

1. לחשוב מה אני רוצה לעשות? באיזה תחומים להתעסק
2. לרשום דף, עם תחומי העיסוק שאני רוצה להתעסק בהם
3. לרשום מה אני רוצה לשפר בכל תחום
4. להכניס את זה ללוחות זמנים
5. לחשוב מי יכול לעזור לי בכל דבר (סגנים)

## תוצאה:

1. תחושת שליטה

# מכניקה: לגזור אחורה מהכיוון

\* אני חושב על מה אני רוצה עוד 10 שנים

\* וגוזר משם מה אני אמור לעשות היום כדי שזה יקרה

\* אז היום אני מרים טלפון או שולח מייל כדי לעשות בקטן משהו שיקדם את החזון של עוד 10 שנים

אני רוצה עסק עם 3 חטיבות בעוד 10 שנים

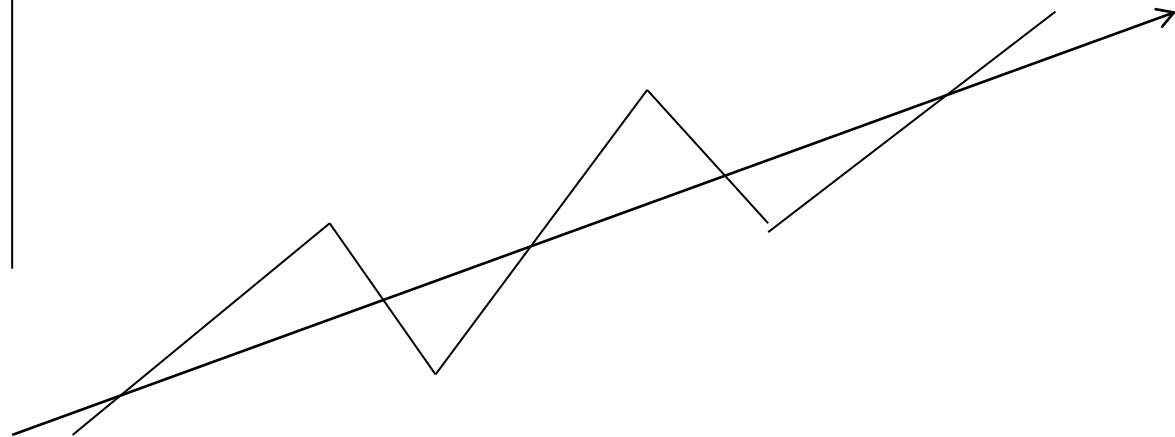


להכין היום מוקד טלפוני של 2 טלפנים וקתלוג

# אני רואה את הכיוון

\* אני מדמיין נקודה בקצה של דרך, ואליה אני שואף. זו ראיית כיוון

\* אני רואה שיש עליות וירידות, אבל לא מתרגש מזה כי אני רואה את המגמה!



# אני עושה, בשביל הרגע שאחרי

- \* אני יודע שעכשיו זה קשה. לצאת לדוגמא לרוץ
- \* אבל אני עושה עכשיו משהו, תוך כדי הסבל ממנו, בשביל הרגע שאחרי.
- \* כשאני צריך לעשות/לצאת, אני אומר לעצמי: זה בשביל הרגע שאחרי. בשביל הסיום. בשביל הרגשת הסיום.
- \* ככה גם תזונה. אני "סובל" טווח קצר, בשביל התועלת שבטווח ארוך. אני מוותר על משהו עכשיו, כדי להרוויח משהו אחרי זה.

משמעות

ושלחות

# שיעור: הגברת שליחות ומשמעות

- \* אני עושה טוב לבני אדם
- \* יש לי שליחות: לעשות טיוב לאנשים
- \* יש לי משמעות! ליום הזה. כי אני עושה טוב לאנשים
- \* המוצרים והשירותים שלי עושים טוב לאנשים
- \* התרגשות / בטחון / שקט / ...
- \* להגיד את זה לעצמי 5 פעמים ביום. בכל תחילת יום אמצע  
וסוף
- \* להגיד את זה לאחרים שלידי !!!

# משמעות = חותם = השיטה שלך

- \* מה השיטה המקצועית שלך? יש לך!
- \* מה שיטת החיים שלך? (זה אותו הדבר כמו המקצועי)
- \* השיטה שלך = העלאת הרף של הענף שלך
- \* זה מה שאתה משאיר אחריו
- \* אם אני עובד חדש או ילד שלך – מה תמליץ לי לעשות?
- \* מה רשימת הטיפים שלך לעובד חדש/ילד
- \* עשה: 1...2...3 ... אל תעשה: 1...2...3...
- \* תכתוב אותה בוורד, בגודל 5A, ותדפיס אותה לאנשים סביבך





**אומץ**

# שיעור: הגברת רמת אומץ CL

נלמד לשדרג אומץ מ 7 ל 9. אומץ, זה לא לקפוץ ממטוס.

1. כמה אתה אמיץ להגיד / לעשות מ 1 עד 10?
2. מה היית רוצה לעשות להגיד ואתה לא עושה אומר?
3. היום/מחר/השבוע – לנסות להגיד את זה.

## תוצאה:

1. מרגישים אש

# אומץ + הגברת זהירות (ניהול זהירות)

\* זהירות = מילה יפה. חוסכת לך חיים נוראיים

\* **ממה להיזהר**

\* כסף, חובות מצטברים, בגידה באמון, עזיבה חפוזה

\* שואל את עצמי: מה יכול להשתבש?

\* **מתי להיזהר**

\* כשבאים הביתה, כשעייפים

\* **תג מחיר**

\* מה המחיר שתשלם על התנהגות

**עֵיִדוּד**

**&**

**Coaching**

# שיעור: עידוד של אנשים

- \* המעודד = מתעודד
- \* **2 סוגי עידוד בכללי = קדימה!**, ולהרגיע (פרוםפורציה)
- \* אתה מותק של איש. אתה קסם. די לבקר את עצמך
- \* כל הכבוד. שיחקת אותה. מלך
- \* לא לוותר
- \* לא לפחד לפחד, ובכל זאת להתקדם
- \* תגיד / תעשה (עידוד לאומץ)
- \* חולצה יפה. תספורת הורסת.

# Engagement. חיבור של אנשים

- \* אין יותר אפשרות לצעוק על אנשים. להפחיד אותם. לאיים עליהם. איום = הם הולכים.
- \* הדרך היחידה היא הגברת משמעות + עידוד. הקשבה לרעיונות ויצירת תחושת מיצוי של העובד/שותף.
- \* הגשמת החלום של העובד, בנוסף לזה של הארגון.
- \* אם העובד חלק, מהתכנון. מההחלטות. מהצירה. הוא ירגיש שהעסק שלו. ואז יש חיבור.

# היכרות בין אנשים (בניגוד ל: במה עובד?)

## \* מה זו היכרות?

- \* אני איש/ה של ... במילה אחת
- \* ואני אוהב ... ושונא ...
- \* נקודות קסם בחיי הם (ילדות, מקומות). נקודות שפל בחיי ...
- \* זה להכיר את החוזקות/יחוד שלך
- \* (איזו חיה את? אילה? ולמה? איזה מאכל אתה?)
- \* זה להכיר איזה אדם היית רוצה להיות
- \* (איזה חיה היית רוצה להיות? דולפין? למה? נמר?)
- \* והיכרות בהומור (גיבושיסטים)

# שיעור: חשיפה עצמית אישית

**\* היכולת של אדם לשתף אנשים עם הקושי שלו  
(אוטנטיות) ולא רק למכור שהעולם 10**

\* מה קשה לך היום בחיים? 1 \_\_\_\_ 2 \_\_\_\_ 3 \_\_\_\_

\* מה אתה שונא?

\* אירועים שהרגו לך את החיים? נתנו לך כאפה?

\* דברים שקורים ממש בחודש האחרון ומקרקסים אותך?



# לטלטל? או להדריך בעדינות

- \* כנראה, שאם לא תלטל אותי – דברים לא ישתנו
- \* אולי הדרכה, זה כלי יותר טוב מטלטול
- \* לפעמים סטירת לחי, או להיות קצת "ערס" קשוח עם המודרך, כן עובד
- \* אולי צריך להקשיב לאיזה סוג של עוצמה (רכה/חזקה) זקוק המודרך. יש כאלה ויש כאלה.
- \* אולי לאותו אדם התקופות שונות יש צורך בעוצמות שונות.

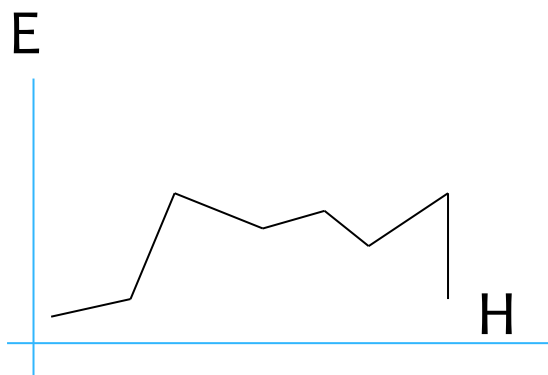
# מבנה, לוגיקה, של טלטלה

- \* לבנות לוגיקה/סדר, של טיעון
- \* טיעון שמובנה נכון – יעבוד כ"קסם"
- \* דוגמא לסדר:
- \* חיים פעם 1, הכול שברירי, אז די מלחמות.
- \* הבריאות שלך הכי חשובה, אז די עצבים
- \* גם ככה אתה עובד קשה בטירוף. אז תוריד גז.
- \* שווה לך שקט. ושקט, זה אם תסדר לך קצת את החדר.



גוף

# ניהול אנרגטיות לאורך היום



- \* עולות ויורדות לאורך היום
- \* בבוקר – על הפנים
- \* צהריים – נפילת עייפות / פחממות
- \* ערב = סכנה, לפני "משמרת ערב"
- \* מודע לזה. מתכוון לזה. "שומר" אנרגיות
- \* שטיפת פנים בצהריים, החלפת חולצה, נעלים נוחות

# שיעור: ספורט + תזונה

- הצטרפות לקבוצת ריצה
- הירשמות למרוץ
- הפחתת פחממות ב 50%
- תפריט בראש שאתה אוהב + טעים לך
- בחירת מנטור שאתה מדווח לו על תוצאות

## תוצאה:

1. מורידים בין 5 ל 10 קילו
2. מרגישים 10 (לא. 200!) + מקבלים מחמאות ועפים למעלה

# שיעור: מייק אובר בלבוש ובמראה

## נלמד לשדרג מראה ולבוש ומשם לקבל כוח

1. גברים – גילוח + אנרגטיות, פרשיות (טריות)
2. שתי מקלחות ביום (מקלחת בוקר)
3. נשים – הורדת קצת משקל תכשיטים וחוסמי אנרגיות
4. לבוש צבעוני יותר, בדים קלים

### תוצאה:

1. כוח גדל

**זוגיות**

**משפחה**

# שיעור: חיזור זוגי

## נלמד לשדרג זוגיות משמעותית

1. **מגע = מסאז' קרקפת + מגע כל היום, גב + נענוע**
2. **הפסקת הכנסות והקנטות**
3. **חיזור מילולי בוואטס אפ (אוהב / מתגעגע)**
4. **הפחתת דיבורי תפעול בית וילדים ב 50%**
5. **תכנון מסודר של התפעול וחלוקה – בכתב / וואטס אפ**

### תוצאה:

1. **הכול משתפר שם בזוגיות (:)**



# שעור: עם ילדים

- \* לשחרר אותם מהציפיות שלי
- \* הורות מייעצת, לא פקודתית
- \* זמן מדליק – דקות של כיף / שיחה = איכות
- \* הם לא מתבגרים רע – הם נאבקים / מחפשים / מתחזקים
- \* לסלוח מהר + בחיים לא נוטשים כנקמה/התחשבנות

ניהול

קושי

# מדד חוסן, עמידות

בשביל להתאמן בעמידות, שווה להגדיר את סוגי העמידות.  
כשאני מכיר אותם, יותר ברור לי מה אני צריך לפתח:

## • כמה אני עמיד ל:

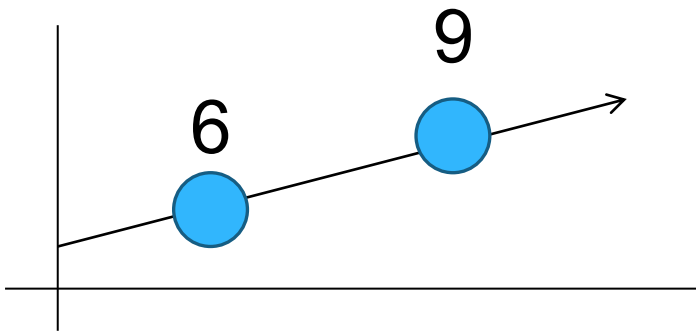
- משימות לא ברורות
- משימות שאני לא אוהב
- סחיבת משקלים ותיקים
- פרידות מאנשים
- מעברי מגורים
- איומים

## \* כמה אני עמיד ל:

- \* עייפות
- \* לחץ משימות
- \* עייפות + לחץ
- \* בלת"מים (הפתעות)
- \* עלבונות
- \* משימות ארוכות טווח

# חוסן, עמידות: מ 6 ל 9

- \* האם ניתן לבנות עמידות? כן. סרגל מאמצים
- \* "קשה באימונים = קל בקרב"
- \* מה שלא הורג אותך – מחשל אותך
- \* כמ"ל = כמה אני מוותר לעצמי / כמה אתה מוותר לעצמך
- \* מי"א = מדד יללות ארגוני / אישי
- \* מק"א = מדד קיטורים ארגוני / אישי (להקטין ב 2017)
- \* דמיין עמידות כגרף, שמשתפר ככל שאתה מתאמן
- \* תרגילי עמידות: סידור תיק, סחיבת תיק, לימוד של שעה, להעיר מישהו ולתת לו משימות, ...

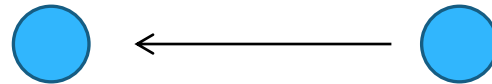


# מכניקה של מחשבות

\* יש כ 80,000 מחשבת ביום

\* מחשבה = ג'ולה (חשמלית כימית) שעוברת ממקום למקום  
במוח (ברשת במוח שנקראת סינאפסה)

\* דמיינו שאתם רואים את הג'ולה הזו פיזית, זזה מימין  
לשמאל



\* דמיינו שלמחשבה יש צורת של טרפז: עולה, חופרת,  
יורדת. ואין רווח (שקט) בין הטרפזים



# מש"א

- \* **גובה** הטרפז זה כמה חזק המחשבה "תוקפת" (הרגה אותך) מחשבה מכה חזקה / מחשבה Light
- \* **אורך** הטרפז = זמן הדגירה / חפירה שלך
- \* 90% מהמחשבות אנחנו לא רוצים (מש"א = מחשבות שליליות אוטומטיות). זה **מחשבות לא רצוניות** שלא אנחנו בחרנו בהן
- \* קח 100 מחשבות שלך, תמלל אותן, **תרשום רציתי/לא רציתי לידן**, תגיע לזה ש 90% אתה לא רוצה. לא אתה יזמת אותן

# ניטור של מחשבה בודדת

- \* לוקח דקה
- \* ועושה ניטור/מבחין – בכל מחשבה בודדת
- \* רושם אותה בראש: אני חושב על, אני חושב על, אני חושב על ...
- \* מתאמן בלראות כל מחשבה כבודדת, במקום על מצבור של מחשבות
- \* זו רמה גבוהה של צומי למחשבות

# קול 1 וקול 2

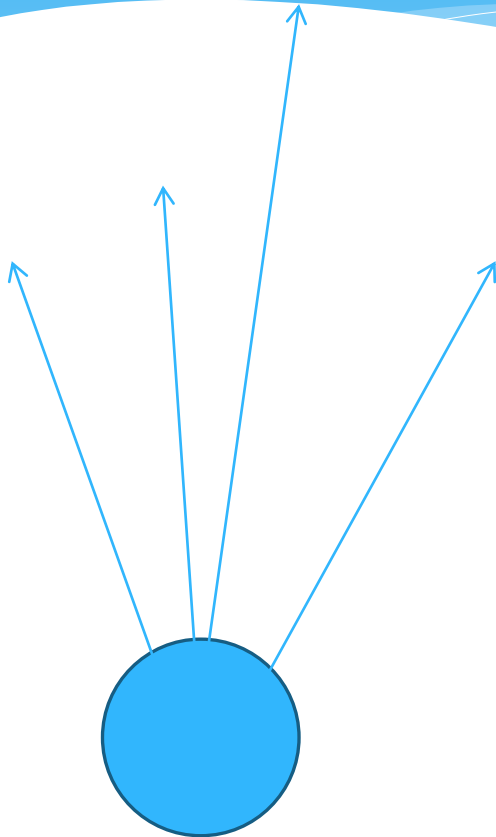
- \* אפשר להגיד שבמוח יש לנו 2 קולות: קול 1, וקול 2
- \* הקול הראשון הוא לא שלי – הוא : "של המוח שלי"
- \* הקול השני הוא הקול שלי. הוא הקול המודע.
- \* הקול הראשון מגיע כי המוח מתוכנת להגן/לשמור עליך ולחשוב שלילי (מה יקרה לא טוב)
- \* המקום ששומר עלינו במוח הוא "האמיגדלה"
- \* מה הפתרון? "אם המוח אומר – תענה לו"
- \* כולם להרים 2 אצבעות בכל יד. לדפוק על הראש ולהגיד: "המוח אומר? תענה לו"



# אירוח של מחשבה

- \* אני יכול גם פשוט להביט במחשבה מהצד
- \* לראות אותה באה, והולכת. באה, והולכת
- \* אני לא מתווכח איתה. לא רב איתה. לא מנסה שהיא תלך.
- \* אני מארח אותה. אני מאחר אותה בבית שלי
- \* ברגע שאני "רואה" אותה – אני כבר לא שפוט שלה

# שליחת מחשבות



- לאן אני שולח את המחשבות שלי  
המחשבות שאני רוצה בהן  
אני בוחר את המחשבות שלי  
**אני מטעין injection מחשבה מסוימת**
- חושב בבחירה על משהו בעבודה
  - רוצה לעשות אהבה
  - רוצה יין
  - מה קורה עם הילד שלי כרגע?

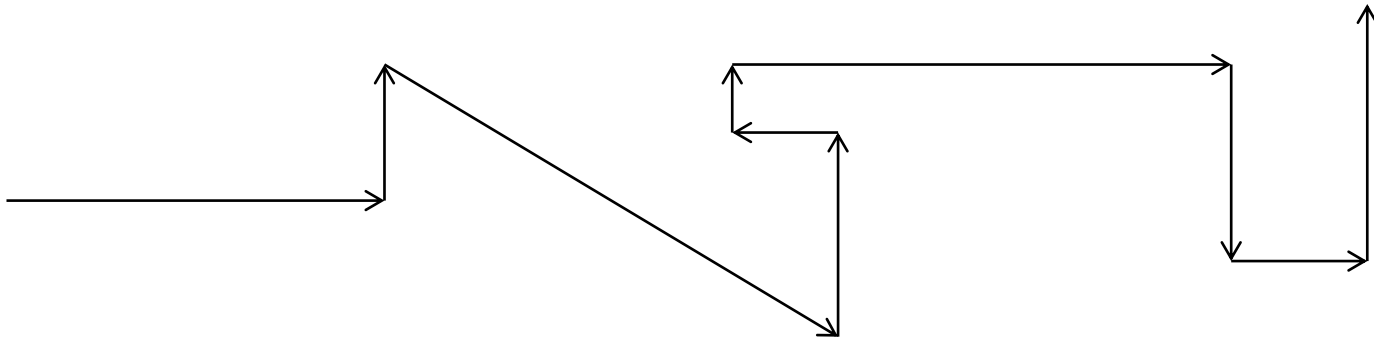
# נדידה מכוונת wondering

\* חשיבה אסוציאטיבית

\* חשיבה אינטרנטיבית

\* מתחילים במשהו – משם לעוד משהו – משם לעוד משהו

\* ומאפשרים לזה לקרות



# שיעור: ניהול קושי מתודי/שיטתי

\* מרגיש = חשבתי משהו שהשפיע על ההרגשה

\* אין הרגשה, בלי מחשבה מקדימה שהשפיעה עליה

\* מחשבות = 90% לא בשליטתי

\* אז שווה לדבר עם המוח, לייצר איתו דיאלוג, וככה המחשבה משתנה,

וההרגשה בעקבותיה

הרגשה



מחשבה

מה חשבתי?



הרגשה?

# איזה סוג בעסה הגיע? זיהוי סוג בעסה

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 8. לחוץ                  | 1. לבד לי         |
| 9. כסף עבודה             | 2. כבד לי בגוף    |
| 10. ילדים                | 3. אני רוצה ריגוש |
| 11. סבלנות עד ש          | 4. משעמם לי       |
| <input type="checkbox"/> | 5. לא מקבל צומי   |
| _____                    | 6. הבריאות        |
| <input type="checkbox"/> | 7. הגיל והמוות    |
| _____                    |                   |

# באיזה מצב רוח (Mood) אני? SOM

State Of Mind = SOM \*

**סוגי SOM:** \*

\* עצבני / שברירי / עייף / לוחם / פומה / קרבי / צף

\* SOM = מיתוג / אריזה של סוג מצב רוח.

\* האם אני רוצה להישאר בו או לשנות אותו לצאת ממנו?

\* לתרגולת מול מצב/סוג קושי, קוראים Drill.

# פתרונות/תכנית - לכל סוג קושי/SOM

פתרון	סוג קושי
חכה. שירותים. עובר	כבד לי בגוף
חבר/ה. לחכות	לבד לי
הוצאות להקטין או הכנסות – להגביר	כסף
	...

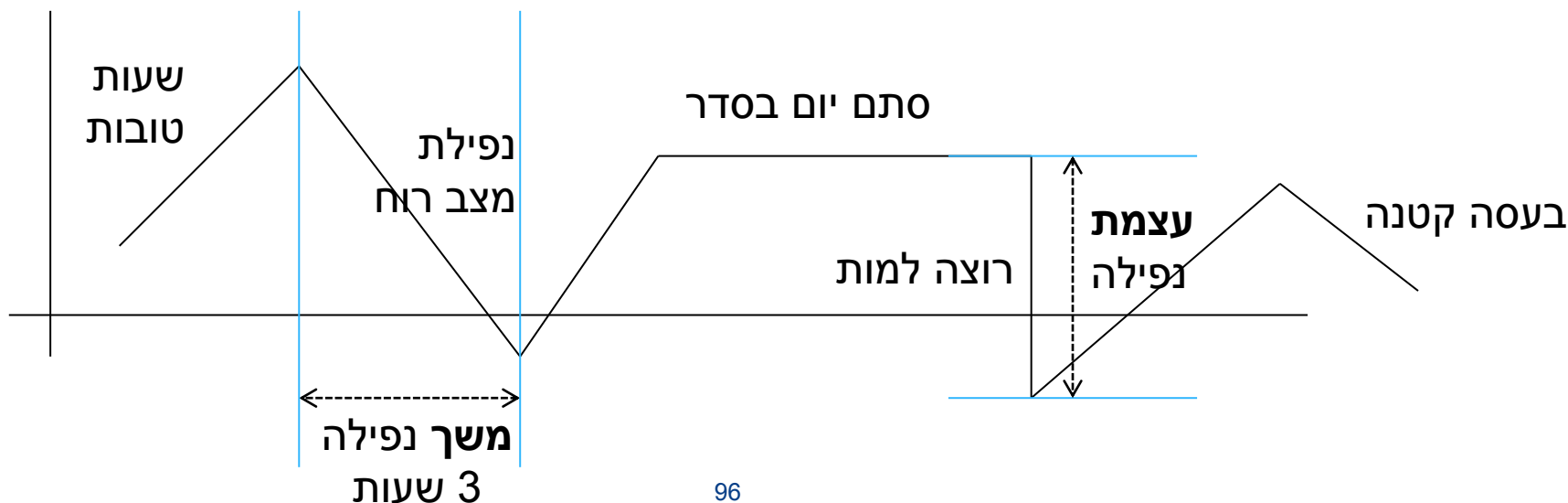
# להביט בגלים של מצב רוח לאורך השבוע

\* אני קולט כמה גלים יש לי

\* וכמה חזקים / עמוקים הגלים ( "למות" / small בעסה)

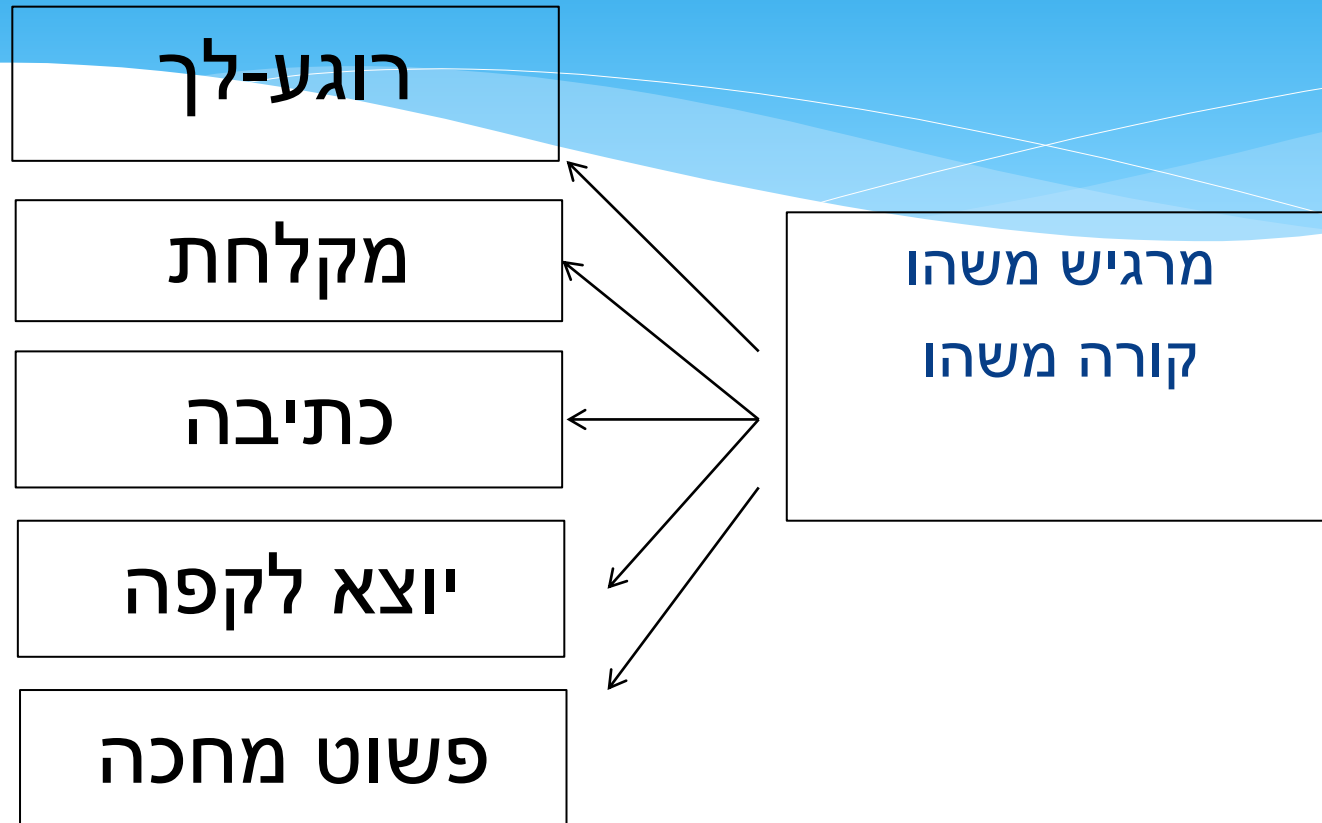
\* ומנסה להפחית קצת את כמות הגלים לשבוע

\* ומנסה להפחית קצת את עוצמת הגלים





# מחסנית פתרונות



"לאן" אני הולך כשרע לי

# התמכרות לדיכי / מלנכוליה

- \* אנחנו מתמכרים למלנכוליה
- \* רוב השירים במצעדים – שירי אהבה נכזבת ובעסה
- \* באי ההכרות שלנו חלופות – אנחנו מתמכרים לליטוף של מלנכוליה
- \* **חוק 24** = יש לך 24 שעות לילל על זה (אבל grief), ואחרי זה - די. אפשר להקטין את זה גם לשעתיים (:)

# פתרון בעיות מתודי

1. נוצרה בעיה
  2. איסוף נתונים, התייעצות
  3. מתן 3 פתרונות אפשריים
  4. חשיבה: מה הכי הגיוני ונכון לי שיעבוד?
  5. יישום פתרון
  6. מדידה/בדיקה אם נפתר
1. כן = עצירה
  2. לא = הפעלת עוד טקטיקה אחרת

# בחירה מתודית

**\* בהתלבטות**

**\* מה הפלוסים (פלוס)**

**\* מה המינוסים (מינוס)**

**\* מה המשקל של כל פרמטר/מרכיב  
בבחירה (מה חשוב יותר מדברים אחרים)**

**\* האם אני מוכל לאכול קש בטווח קצר כדי  
ליהנות בטווח ארוך?**

# לב / מחשב – ניתוק רגש. חשיבת מחשב

- \* מדמיין שיוצא לי מהצוואר 2 חוטים / כבלים
- \* 1 ללב
- \* 2 למחשב דמיוני. ברזל. מעבד מתימטי.
- \* מדמיין שאני מנתק את החוט ללב/הרגשה
- \* וכעת אני רק מחשב. עם 0 רגשות ומקבל/ת החלטות רק על פי שכל ורציונאל ללא רגשות.

# וונטילציה. איורור (של קושי)

- \* איורור של קושי פורק אותו
- \* אנחה האאא / פפפפ
- \* לדבר על הקושי (עם מישהו)
- \* לכתוב את הקושי (לעצמך / לאחרים)
- \* לקלל (לעצמך) קללה עסיסית
- \* צ'פפפ

# לצחוק על הקושי = לפרק אותו

## \* לצחוק על הקושי עם ילדים

\* על הקושי עם תינוקות (הקאות, חוסר שינה), על ההתבגרות הפחות  
חיננית, על לא להבין את הדיבור שלהם, על הניגוסים שלהם, ...

## \* לצחוק על הקושי בזוגיות

\* על החפירות האינסופיות, על פערי הגבריות נשיות, על התפעול  
הלוגיסטי של בית, על האגו הגברי, ...

## \* לצחוק על עצמי

\* על הקנאה שלי, הלבד שלי, הצורך שלי בצומי, על השגעות שלי, על  
היללות שלי, ...

# התמרה של יצר - ליצירה

\* במקום שעמום + בריחה ליצרים, אני יוצר

\* מה ליצור?

\* כתיבה, ציור, ספורט, קבוצה, עסק!

- כשיש לך עסק לדוגמא אתה משקיע בו כל יום עוד רעיונות ועוד יצירה. אתה עסוק. כל יום "משפץ" משהו.



# יחסים עם מחזור החיים (מוות)

- \* קבלת המוות כחלק טבעי של מחזור חיים
- \* התעסקות בחיים ויצירת משמעות, מתוך הבנת הזמניות שלך
- \* לראות מה כל אדם משאיר אצלך, ולכן הוא לא הולך לעולמים ותמיד איתך
- \* לראות שאתה מעביר את המורשת של אדם שהשאיר לך, ולכן הוא "הופץ" לאחרים
- \* אימון בלהגיד "סעו לשלום", ליקרים שלך – לדמיין את זה
- \* אימון ברגעים האחרונים שלך – לדמיין את זה

# הכנה לתקלות

- \* הכנה לפנצ'ר בגלגל
- \* הכנה לריב עם אישתי
- \* הכנה לטלפון: "קרה משהו" (פציעה, מוות)
- \* הכנה להורים סיעודיים ובתי חולים
- \* הכנה לתקלה עם כסף
- \* **הכנה בראש/לדמיין את זה = פחות מופתע**

# על מה אני משקיע את הדקה הבאה?

## אופציות:

על אהבה

על ריחות, מוזיקה, טעמים, קפה, אוכל

על עצבים

על TV

הפוענטה? זמן = נכס. זהב. אז על מה אני משקיע את הדקה הבאה – אני בוחר.

אני בוחר ל-מה אני אתן את הדקה שלי.

# המתנה Waiting לרגע חזק

- \* המתנה ללא המתנה, זה לא ממש להמתין
- \* המתנה קלאסית = אני לא שבע רצון ממה שיש עכשיו
- \* המתנה בכללי, זה אני לא מתרגש מזה שכרגע לא היסטרי, אבל מתישהו תבוא "הפתעה". עוד שעה. עוד יום. יבוא רגע חזק.

# זמן אופטימלי שלך

- \* מדובר על כמה זמן יש לך סבלנות ומיקוד למשהו
- \* להכיר אותו
- \* אולי זה שעה אולי 2 שעות אולי 20 דקות
- \* לקצר ישיבות, פגישות, ואירועים משפחתיים בהתאמה
- \* לבוא עם 2 מכוניות לאירועים שאתה צריך לצאת מהם קודם

# סלחנות, סליחה, כניקוי

- \* לסלוח, כי רוצה לנקות את עצמי. לא להחזיק את הכעס/רעל אצלי בבטן
- \* לסלוח כהחלטה. ככיוון. כתכנית. לא ב 100% אבל ב 70% או יותר. או פחות. מה זה משנה. העקר לעבוד על זה.
- \* המחיר שאני משלם על אי סליחה גבוה מכפי שאני מעריך.

# ניהול קנאה

מתבעס  
ולא עושה כלום

בודק בכלל למה אני רוצה  
את זה ומה זה משרת  
אצלי אולי סתם אגו

בודק בכלל למה אני רוצה  
את זה ומה זה משרת  
אצלי אולי סתם אגו

רואה משהו שאני רוצה  
שיש לאחרים ולי לא.  
רואה את הקנאה

# נגד ביקורת עצמית

- \* כשאני אומר לעמי בראש: אני לא בסדר
- \* תשובה למחשבות:
- \* אני כן בסדר! עשיתי כבר 1 ... 2 ... 3 ...
- \* אני מרוצה, שאני לא מרוצה
- \* כי זה אומר שאני משתפר כל הזמן. אני מקצוען. אומן.

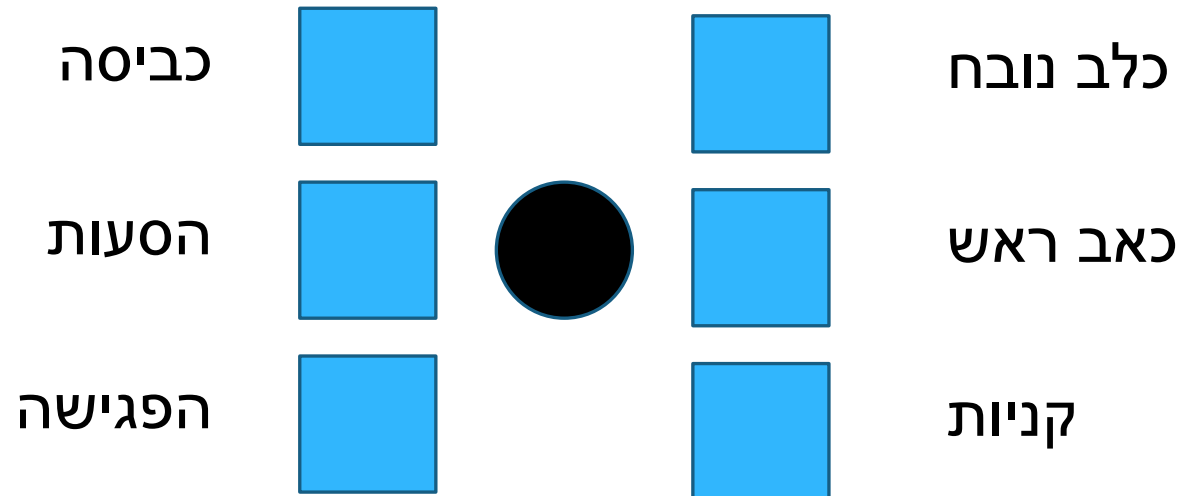


# באלאנס. Balance. איזון.

- \* מחפש את האיזון כל הזמן
- \* מחפש את האיזון בין עבודה, בית, תזונה, ילדים, ...
- \* שם מול עיניי "איזון" כערך, ומתקן כשיוצא מאיזון
- \* מנסה לא להגזים במשהו, שיש סכנה בו להגזים

# אימון במיקוד (מול הפרעת קשב) והזזה

\* לחשוב על הנקודה/נושא, מול כל השאר. ממש לראות תמונה של הפיזור הזה, מול נקודה.



• אני מסיט בדמיוני את שאר הרוביקות (קוביות) הצידה ומתרכז באחת בלבד

# אימון במיקוד (מול הפרעת קשב)

## \* רשימת משימות \*

\* תמיד תמיד רשימה = שליטה

\* עושים רשימה

\* שמים סדר עדיפות

\* הולכים עם הרשימה לכל מקום

\* מוחקים כשעושים משהו

\* כל פעם עושים משהו 1

שחרור

קלילות

# שיעור: קלילות, שחרור, רש"ק


\* רש"ק = רמת שימת קצוץ

\* לרקוד, לזוז

\* לעשות שטויות. פרצופים

\* קטר, גורילה, משקוף

\* לשיר



**וישום**

# שיעור: יישום, הטמעה, מדידה

נלמד ליישם את כל זה

1. 4 או 6 פעמים ביום לקרוא איזה דף
2. לנסות לכתוב / לעדכן דפי עבודה לעצמך
3. להשתמש באפליקציית התלהבות

**תוצאה:**

1. כוח גדל
2. עצבים קטנים
3. ריגושים עולים
4. נשאר לשנים קדימה

# אסטרטגיית למידה של אדם

- \* כמה אתה תלמיד/לומד מ 1 עד 10? מה ה Learning Level שלך?
- \* לישיבה, להרצאה – אתה בא עם דף ועט?
- \* אתה קורא חומר מקצועי? ספרים מקצועיים?
- \* אתה מחדד את הידע שלך על המוצר/שירות שלך?
- \* ממרקר? מסכם? חוזר לזה שוב? (משנן?)
- \* כמה דקות/שעות למידה יש לך ביום?
- \* כמה תחמושת ידע יש לך בראש? דיבור לשעה? דיבור ליום?
- \* אתה יודע לשאול את השאלות הנכונות? בירור צרכים חכם? (צ'קליסט)
- \* העולם עובר לאוטודידקטים



# אימון מכון שיפור

- \* לחפש את הנקודה החלשה שלך
- \* לעבוד דווקא עליה
- \* לדמיין מתי היא תגיע הנקודה החלשה
- \* לדמיין מה תגיד לעצמך כשהיא תגיע
- \* לדעת שיש "סבל" בטווח קצר.

# שיעור מדידה (KPI) – מדדי התנהגות

Key Performance Indicators = KPI \*

כמה אני עצבני \*


כמה אני חזק \*

כמה אני עמיד \*

כמה אני אמיץ \*

כמה אני קר רוח \*

כמה אני מרצה Pleasing \*



# בעבודה

# יישומי ארגון

- \* התייעלות – אוטומציה של תהליכים
- \* ישיבות עידוד / התלהבות – דקה עידוד
- \* דיבור קצר – תקשורת קצרה. דיבור ROI מה יוצא מזה
- \* מנוי סגנים לכל פעולה
- \* תכנון במקביל לעשייה
- \* ישיבת צוות בהתלהבות = דקה בהתחלה ובסוף להדרכה ועידוד

# חמלה, אנושיות - בארגונים

- \* יותר חשוב מכסף – אנושיות
- \* מה ה CL בארגון שלך? כמה אנושיות ורמת חמלה יש בארגון שלנו? זה הכי חשוב
- \* אנחנו לא מכונות. ולא חיות. אנחנו בני אדם.
- \* הלוואי והיעד שלנו ל 2017 יהיה הגברת חמלה מ 7 ל 9 (ואני לארג' אתכם על ה 7 ...)

# הדגשים למנהלים

- \* טפטוף אינסופי של תרבות וערכים
- \* אסרטיביות דרישה, מול רכות
- \* שחרור שליטה, גם אם אתה "פריק קונטרול".  
להתחיל צעד צעד קטן קטן כל פעם עוד קצת,  
ולגלות שזה נעים ומוריד ממך וסומך על אחרים

# כמה אני יוזם?

- \* כמה הצעות אני מציע ליום?
- \* כמה רעיונות חדשים אני מביא?
- \* כשצריך לעשות משהו – מבקשים ממני או שאני עושה לבד?
- \* מה מדד היזמות שלי מ 1 עד 10?
- \* זה משתפר? או נשאר אותו הדבר?

# הדגשים לעצמאיים

- \* מיד כרטיס ביקור + מערכת חשבוניות
- \* מיד מחירון (הצעת מחיר) + אתר אינטרנט
- \* רשימת מיילים לשיווק ניוז לטר
- \* מוקד טלפוני למכירה / תיאום פגישות ב 50 שח לשעה
- \* מזכירה חיצונית לתיאומים, ב 50 שח לשעה
- \* סגנים – אנשים שעושים בשבילך את העבודה



**בוד היזם**

**יהדות**

**מגדר**

# מגדר: אפליה מתקנת להעצמת נשים

- \* אי אפשר להסכים למצב אפליית הנשים, מבחינת שכר לאותו תפקיד (נמוך לנשים ב 30%) ומבחינת אי השמה זהה באחוזים של נשים לתפקידי ניהול (16% נשים בלבד בתפקידי ניהול)
- \* חייבים להוציא בכל ארגון "חוק" לאפליה מתקנת: **חוק פנים ארגוני לביצוע צעדים משמעותיים להשוואת שכר נשים, והשמת נשים בתפקידי ניהול**

# יהדות

- \* הכול כבר נכתב, בפרקי אבות, הגמרה, ומסילת ישרים
- \* רבי נחמן, הרב קוק – הכול כבר נכתב שם לפני 3,000 שנה. רק שכחנו ...
- \* תפילת "מודה אני" מסכמת 90% מזה
- \* "ללא סרה", או "תיקון מידות" = CBT :) :
- \* להתפלל \* 3 פעמים ביום = עצירות המודעות עם הכי משמעת שיש. ותפילה = מדיטציה.

# בודהיזם

- \* מדיטציה היא כלי ה mindfulness הכי חזק
- \* מטרת המדיטציה - **No mind** – שקט מהמחשבות
- \* הבודהיזם בבסיס מדבר של **שחרור מסבל**, בדיוק כמו הפסיכולוגיה החיובית ב 2017
- \* בבסיס הבודהיזם – חמלה. חמלה לעצמך וחמלה לאחרים. לעצמך (מייטרי) ולאחרים (טונגלן).
- \* "נמאסטה" בסנקריסט = "אתה מוגן". איתי את מוגן.
- \* אמרה בודהיסטית: "אם בא לך לעשות משהו, חכה. זה יעבור לך" חחח

# הטבעה חברתית, מוסכמות

- \* מי אמר שצריך ילדים?
- \* למה לא מדברים בתקשורת ובחינוך, על האופציה לא לעשות ילדים ולהתחתן?
- \* אנו מוטבעים ומתוכנתים ללא תשומת ליבנו, ללכת בשטאנץ של החיים: משפחה, עבודה, ...
- \* מה זה חיים לא רגילים? איך עושים אותם?



# למרחצים

# איזה מרצה אני / כמה אני מתוך זה:

## \* המועדף לדעתנו \*

\* מטלטל / נותן כאפה \*

\* אוטנטי – מדבר גם על הכאב הרגיל של החיים, אומר את האמת על החיים הזוגיים

\* מתודה / שיטה סדורה – שנשארת לשנים \*

## \* פחות \*

\* עם סיפור הירואי (דמעות, חמלה, פרופורציה)

\* המרצה שעף על עצמו (אני ואני ואני ואני)

\* שחקן / Acting / משתגע / מנסה להצחיק \*

# שעור: עמידה + שפה מול קהל

- \* עמידת פיסוק = יציבה. נוסכת בטחון
- \* כפות ידיים מושטות קדימה בהבעה
- \* טון עולה יורד לפעמים. לא מונוטוני
- \* הליכה במרחב לכל הצדדים – לא היצמדות לפודיום
- \* דיבור קצר יותר. מתומצת. משפטים קצרים.
- \* חשיפה אישית (לספר על הבית/הרגשות)
- \* שפה עממית + מדעית. לא ספרותית מדי. ככל שהשפה יותר גבוהה – השומעים מתרחקים ממנה
- \* לחיצת יד חזקה



# הדגשים טכניים להרצאות

- \* אור על קהל. חושך = נרדמים. להתעקש על אולם מלא אור
- \* רק ישיבת שורות. שולחנות עגולים = איבוד 70% קשב. לא ישיבה נמוכה/זולה. נרדמים.
- \* מוזיקה/שיר 1 בהתחלה של הרצאה ובסוף שלה = אנרגיות.
- \* לבדוק שנהנית.
- \* לבוא להרצאה בהחלטה של "ללא מאמץ".

# שפה. מילון

\* ג'אננה מנג'מנט JM, שטיף כיף, SM שווארמה  
מנג'מנט, DM ו BM בעסה מנג'מנט ודיכי מנג'מנט,  
כתף כתף לנשום עמוק,

# איך הגעתי לזה?

- \* מהכאב. ואהבת החיים. ראיתי מספיק. חוויתי מספיק כאב (כמו כל אחד) רק שבמקרה שלי זה לא עובר לידי. זה לא יוצא לי מהאוזן השנייה.
- \* איזה סם אני לוקח? סם חיים. ההבנה, שהכול זמני ושברירי, וכל דקה היא פרס. נכס. נס.

# וויסות רגשי וספקטרום

- \* מי אמר בכלל שה"לא מווסת" הוא הבעיה
- \* מי קובע מה זה מווסת ומה לא
- \* 90% מהאנשים לא חיים בכלל. חיים בצנע/בסגירות. ללא תשוקה. אז מי המווסת ומי לא?
- \* אולי המווסתים צריכים לצאת מוויסות?
- \* מי קובע מה הספקטרום של וויסות?

# יותר סימני שאלה

- \* פעם אמרו לי לשים יותר סימני שאלה בסופי משפטים
- \* פחות לחרוץ דעה. ויותר לשאול שאלה.
- \* אז זה נראה לי נכון.
- \* במקום נקודה לכתוב. זה אולי ...
- \* לשאול. להגיד: אולי יותר נכון לעשות ... אולי אם ... אז יקרה
- ...



# תרגילים

# תרגילים

- \* **לדמיין סרגל של אירוע קשה.** לדמיין התחלה וסוף של סרגל. לדמיין סרגל מתכת / פלסטיק בגודל 30 ס"מ. גובה 2.5 סמ ודק. לקפל דף לגודל של סרגל (מלבן צר וארוך) ולסמן עם היד את ההתחלה שלו ואת הסוף שלו.
- \* **לדמיין אפוד.** אפוד עם מחסניות. כל מחסנית זה סוג של כוח. מחסנית הסיבה המניעה שלי. מחסנית החמלה. מחסנית הרציונאל.
- \* **לדמיין מפה של "מה קשה לך".** מתי קשה לך. להכיר יותר טוב את נקודות הסכנה שלך. ומה אני עושה כש. לדוגמא להסתובב עם ספר/מחברת כתיבה, למקומות שאין לך סבלנות להיות בהם.

# תרגילים



\* **לדמיין גונג.** צלצול כזה על תוף טיבטי. כמשהו רע או לא נעים או מלחיץ מתחיל. גונג, מתחיל אירוע לא נעים, שברור לך על ההתחלה, שהוא זמני. הוא יסתיים בעוד שעתיים נגיד.

\* **לדמיין 5 מדליות** שקיבלת כבר על דברים שכבר עשית/התגברת, והם הכוח שלך התחמושת, להתמודדות הבאה. עברת כבר מעברי עבודה, מעברי זוגיות, מעברי מחלות, מעברי קונפליקטים עם אנשים, ועוד ... ועל כל אחת מהן מגיע לך מדליה. וזה הכוח שלך להמשך. את/ה יכולים!