

מד חוסן אישי

איך אנחנו מתמודדים תחת לחץ, ומה עוזר לנו להישאר
יציבים כשסביבנו הכול משתנה?

מד החוסן האישי הוא כלי פשוט ועוצמתי שמאפשר לכל
אחד לבדוק עד כמה הוא מצליח לשמור על רוגע, שליטה
ומיקוד - גם בזמנים מאתגרים.



**GROW YOUR
ORGANIZATION WITH US.**



מד חוסן אישי

קרא כל משפט ודרג עד כמה הוא מתאר אותך ביום-יום, בסולם של 1 - 10

מס'	היגד	בסולם של 1 - 10 כמעט אף פעם נכון לגבי = 1 נכון מאוד לגבי = 10
1	כשאני מרגיש/ה בלחץ, אני יודע/ת לזהות את זה בזמן.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	גם כשיש עומס גדול, אני מצליח/ה לשמור על קור רוח וחשיבה צלולה.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	אני יודע/ת על מי אני יכול/ה לסמוך כשקשה לי.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	אני מצליח/ה לשמור על פרופורציות - לא כל דבר קטן "זורק אותי".	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	אני פועל/ת גם כשאין לי שליטה מלאה - מתמקד/ת במה שכן תלוי בי.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	אני יודע/ת לשחרר שליטה כשצריך, ולא לשאת הכול לבד.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	יש לי דרכים קבועות להפחית מתח - נשימות, תנועה, שיחה, כתיבה וכד'.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	גם כשאני מרגיש/ה שחוק/ה, אני מצליח/ה למצוא רגעים קטנים של משמעות או סיפוק.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	קיימת בי האמונה שבסוף אצליח להתמודד גם עם תקופות לא צפויות.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	אני מצליח/ה להתאושש במהירות אחרי יום קשה או תקופה מאתגרת.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

סה"כ ניקוד (מקסימום 100): _____

טווח ציון	רמת חוסן	פרשנות קצרה
85 - 100	גבוהה מאוד (צבע ירוק כהה)	את/ה מגיב/ה בצורה מאוזנת גם תחת לחץ. שמור/י על שגרות ההתאוששות שלך.
70 - 84	גבוהה (צבע ירוק בהיר)	קיימים מנגנוני ויסות טובים, אך יש מקום לחיזוק באזורים מסוימים.
55 - 69	בינונית (צבע כתום)	קיימת יכולת התמודדות, אך מתחיל להיווצר עומס שמצטבר.
40 - 54	נמוכה (צבע אדום)	ישנם סימנים של שחיקה - נדרש חיזוק של גבולות ושל כלים להתאוששות.
פחות מ 40	נמוכה מאוד (צבע אדום בוהק)	הגוף והנפש מאותתים על הצפה. חשוב לעצור ולבנות תהליך תמיכה מסודר(מיקרו שגרות קבועות, תמיכה אנושית, הפחתה בעומס, שיח רגשי בצוות וכד').