

סדנת חוסן

כלים מעשיים לניהול עצמי

צ'ק ליסט יומי

משרד מבקר המדינה
ונציב תלונות הציבור



**GROW YOUR
ORGANIZATION WITH US.**



צ'ק - ליסט מהיר לפיתוח חוסן אישי

(מבוסס על מודל ש.פ.ה: שליטה - פרופורציה - התאוששות)

המטרה: לצמצם את מעגל הדאגה ולהרחיב את מעגל השפעה - בשיחות טעונות ובאינטראקציות עם ממשקים בארגון ומחוצה לו.

ש - תחושת שליטה:

תכנון מקדים לשיחה טעונה (להגברת תחושת שליטה)

- מה אני רוצה להשיג בשיחה (משפט אחד): _____
- הגבול שלי (מה לא): _____
- מה כן אפשר (חלופה אחת - שתיים): (1) _____ (2) _____
- צעד מינימלי אחד לשיחה: להוריד טון להציב גבול להסכים על צעד הבא לברר צורך

מהלך השיחה - מודל ששת השלבים (תזכורת קצרה):

1. גישה אפקטיבית: עצירה קצרה, נשימה, טון יציב וקצב איטי, שפת גוף מקרבת, ראפור (סנכרון) וכד.
2. הקשבה + ולידציה: הכרה ומתן אישור לרגש/לצורך (בלי להסכים לטענה בהכרח).
3. הסבר המצב (באופן תיאורי ולא שיפוטי): עובדות, מסגרת, "מה קורה כרגע".
4. גבולות גזרה: מה לא יקרה + מה כן אפשר (בתנאים/בזמן). - להרחבה למאמר בנושא - לחצו כאן.
5. חלופות: 3 - 2 אפשרויות מעשיות + בחירה של הצעד הבא..
6. סגירה: סיכום ברור - מי עושה מה ומתי.

משפט עוגן פנימי (לבחירה): "אני מקדם פתרון ושומר על עצמי." "רך עם אנשים, קשוח עם הבעיה"

פ - פרופורציה:

- מה באמת חשוב כאן? (תוצאה/שירות/דיוק) _____
 - מה פחות חשוב כרגע? (להוכיח/לנצח/לחנך) _____
 - ניתן להיעזר במיני - יומן CBT (מבוסס על מודל אפר"ת):
 - א - אירוע (עובדות בלבד - מי? מה? מתי?): _____
 - פ - פירוש/מחשבה אוטומטית: _____
 - ר - רגש: _____ עוצמה (0 - 10): _____
 - ת - תגובה = תכנית פעולה אפשרית (מהו הצעד הבא): _____
- אם הרגש הוא שלילי ובעוצמה של 7 ומעלה: חפשי מחשבה חלופית + העזרי/י באחת מהמיקרו שגרות הבאות..
 ניתן גם להיעזר בפורמט המלא של יומן המחשבות (יומן CBT) - לתרגול הכלי לחצו כאן.

ה - התאוששות (מיקרו - שגרות):

- בחרי/י כלי אחד בלבד ותרגלי/י עכשיו (לפני/במהלך/בין שיחות):
- טכניקת 3 הנשימות (דגש על נשיפה ארוכה) - לתרגול הטכניקה - לחצו כאן.
- טכניקת חמשת החושים 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - לתרגול הטכניקה - לחצו כאן.
- שפת גוף יציבה ועוצמתית (נוכחות בלי אגרסיביות) - לתרגול - לחצו כאן.
- מיינדפולנס קצרצר למתחילים (60 שני') - לתרגול הטכניקה - לחצו כאן.
- שיחה עם חבר/ה לצוות (דקת פרספקטיבה): "מהן העובדות?", "מהו הצעד הבא?" וכד.
- יומן הכרת תודה (60 שני') - לתרגול - לחצו כאן.