צ'קליסט - CBT לניהול עומס

מודל ש.פ.ה | שליטה • פרופורציה • התאוששות

המטרה: לצמצם את מעגל הדאגה ולהרחיב את מעגל ההשפעה ברגעי עומס במרפאה, בשיחות עם מטופלים ובתיאום בין אנשי הצוות והממשקים.

לעצור לרגע. לבחור תגובה. להתקדם לצעד הבא.
בחרו סעיף אחד ויישמו אותו. אין צורך למלא את כל הדף בכל פעם.

ש | שליטה | מה ביכולתי לעשות עכשיו?

- ☐ מה ארצה להשיג בשיחה עם מטופל או עמית? _____
- ☐ מה בשליטתי ומה דורש סיוע או תיאום? _____
- ☐ הגבול שלי: מה לא? _____
- ☐ מה כן אפשר? חלופה 1: _____ חלופה 2: _____
- ☐ מה לבצע עכשיו ומה ימתין? איזה מועד עדכון אבהיר? _____

צעד מינימלי: ☐ להוריד טון ☐ להציב גבול ☐ להסכים על צעד הבא ☐ לברר צורך

משפט עוגן לבחירה: ״אני מקדם פתרון ושומר על עצמי״ • ״רך עם אנשים, קשוח עם הבעיה״

״לא הכול בשליטתי; אני בוחר את הצעד הבא שלי.״

פ | פרופורציה | עובדות, פרשנות ומיקוד

- ☐ מה באמת חשוב כאן? תוצאה / שירות / דיוק: _____
- ☐ מה פחות חשוב כרגע? להוכיח / לנצח / לחנך: _____
- ☐ מה קרה בפועל, ומה הפרשנות שלי? _____
- ☐ איזה הסבר נוסף אפשרי ומה חשוב לקדם עכשיו? _____

למשל: עיכוב בתשובה מממשק אינו בהכרח חוסר אכפתיות.

ה | התאוששות | פעולה קטנה בין רגעי עומס

בחרו כלי אחד ותרגלו לפני, במהלך או בין שיחות ומשימות. שמות הכלים לחיצים.

- ☐ שלוש נשימות נוחות ואיטיות, עם דגש על נשיפה ארוכה.
- ☐ חמשת החושים - תרגול 5-4-3-2-1.
- ☐ שפת גוף יציבה ועוצמתית - נוכחות בלי אגרסיביות.
- ☐ מיינדפולנס קצרצר למתחילים - 60 שניות.
- ☐ שיחה עם עמית: ״מהן העובדות?״ ו״מהו הצעד הבא?״
- ☐ יומן הכרת תודה - 60 שניות.
- ☐ הפוגה קצרה: שחרור כתפיים, תנועה או מבט הרחק מהמסך, ככל שמתאפשר.

הצעד הבא שלי עכשיו: _____

© 2026 תום ברנע - ייעוץ ופיתוח ארגוני | כל הזכויות שמורות
050-4465501 | www.tombarnea.co.il | tom.barnea@gmail.com

מתרגלים ומיישמים בשטח

מודל ש.פ.ה | שליטה • פרופורציה • התאוששות

לצוותי המרפאה | שירות למטופלים ותיאום בין ממשקים

1 ניהול שיחה קשה במרפאה | ששת השלבים

1. גישה אפקטיבית
עצירה קצרה, נשימה, טון יציב וקצב איטי; שפת גוף מקרבת וראפור (סנכרון).

2. הקשבה ומתן תוקף
הכרה ברגש ובצורך, בלי להסכים בהכרח לטענה: ״אני מבין שזה מתסכל״.

3. הסבר המצב
תיאור עובדתי ולא שיפוטי: מה קורה כרגע ומהי המסגרת.

4. גבולות גזרה
מה לא יקרה ומה כן אפשר, באילו תנאים ובאיזה זמן.

5. חלופות
שתיים עד שלוש אפשרויות מעשיות ובחירה של הצעד הבא.

6. סגירה
מי עושה מה ומתי; וידוא הבנה ועדכון המטופל לפי הצורך.

להרחבה: הצבת גבולות בעבודה

במענה דיגיטלי: בהירות במקום ניחוש

כתבו בקצרה ובכבוד: הכרה בקושי, הסבר מה אפשר לעשות ומתי צפוי עדכון. אל תסיקו כוונה רק מאורך ההודעה, מסימני הפיסוק או מהאימוג׳ים שנשלחו.

לפני שליחה: ☐ עניתי לצורך ☐ הניסוח ברור ומכבד ☐ ברור מה יקרה בהמשך

2 מיני יומן CBT | מאירוע לצעד מועיל

מבוסס על מודל אפר״ת, בתוספת מחשבה חלופית ותכנון פעולה.

א - אירוע: עובדות בלבד. מי? מה? מתי? _____

פ - פירוש / מחשבה אוטומטית: _____

ר - רגש: _____ עוצמה (0-10): _____

ת - תגובה בפועל: _____

מחשבה חלופית מאוזנת: _____

תכנית פעולה אפשרית / הצעד הבא: _____

כשעוצמת הרגש הלא נעים מגיעה ל-7 ומעלה, עצרו לרגע, בחרו כלי התאוששות מהעמוד הראשון ובדקו אם אפשר לפרש את המצב בדרך נוספת ומאוזנת יותר. אפשר להיעזר בכלים גם בעוצמה נמוכה יותר, כשהרגש מקשה על שיקול הדעת.

לתרגול מלא: יומן מחשבות CBT

להיכרות עם Pressure Shift - תפקוד וקבלת החלטות תחת לחץ

מודל ש.פ.ה מאת תום ברנע | כלי מתוך Pressure Shift

לעמוד התכנית

© 2026 תום ברנע - ייעוץ ופיתוח ארגוני | כל הזכויות שמורות
050-4465501 | www.tombarnea.co.il | tom.barnea@gmail.com