

כלים קלים לניהול עצמי בחירום

אוריח לותם יקרי,
כמו כולם גם אנו מופתעים, המומים וכואבים את הימים - את הפגיעה הקשה והבלתי נתפסת, את המתח והדאגה. כמו כולם מנסים להתמודד ולייצר מציאות חיים אפשרית, מיטבית, מתפקדת עד כמה שניתן.

התנאים הבסיסיים לניהול עצמי - תחושת ביטחון, וודאות ובהירות כלשהי, לא קיימים בימים שכאלו, ויחד עם זאת כלים קלים (שאינם דורשים מאיתנו הרבה) - יכולים לעזור לנו ברמה הרגשית וממילא ברמה התפקודית. דווקא בימים שכאלו - **אנו נדרשים לניהול עצמי!**

שולחים לכם כלים קלים לניהול עצמי - שאותם תוכלו לשלוח לתלמידים אחת לכמה ימים, או לעבודה במפגש מקוון או בכתה - בהתאם למציאות ולימים. את הכלים ניתן לשלוח בפני עצמם או מתוך שיח כיתתי / פעילות כיתתית.

הכלים - ניתנים לבחירתך, אין צורך לשלוח את כולם או על פי סדר מסוים, כל אחד בפני עצמו. נשתדל לשלוח מספר טיפים מידי פעם, בהתאם למצב ולהתפתחויות.

בתפילה לשלום הפצועים והנעדרים, תושבי הדרום והצפון, ולהצלחת חיילי צה"ל.
בתפילה לימים של שגרה - ביטחון ועשייה.

*בלורות טובות
צוות פיתוח איומנות*

הכלים מותאמים לפלטפורמה דיגיטלית או להדפסה



כלי מעגל ההשפעה

בימים אלו רבים מאיתנו מקשיבים לחדשות, מחשבותינו עסוקות בדאגה ליקירים לנו. כלי פשוט שיכול לסייע לנו הוא "מעגל השליטה".

לוקי. 10 דברים למצויקים/מטרודים אותך בימים אלו-



כותר נפוץ לקיין אותם אפי:
מה בליטה שלי? (אני יכולה להפסיץ עזיו)
מה לא בליטה שלי? (אני לא יכולה להפסיץ עזיו)

לדוגמא
מה בשליטה שלי:
להתקדם, לעזור בבית
לרכוש ליודויות, להכנס לעזיו,
לרבה לבית ספר



לדוגמא
לא בשליטה שלי:
פלאם ינסוד לעזובי,
לרבה את כולם

לא בליטה שלי

כותר בחרי: נושא אחד לבליטה שלך להיזכרן לעלות היוק:

מה בחרתי?

מה יעזור לי לעלות צאתי?

"האמת הפדולה היא שאין לנו ליטה על האירועים החיזוניים.
הדבר החידו שאנחנו יכולים לאלוט בו - צה איך אנחנו מאיבים ארבע"



כלי לניהול משימות

מה שיכול לסייע להתמודד בתקופה שבה יש המון אי-ודאות, זה לייצר לעצמנו קצת סדר וודאות בתוך היום יום שלנו. כלי התכנון שלפניכם, בא לסייע לנו לעשות זאת:

בכינו רשימה של 5 משימות שיש לכם לעשות היום:

-
-
-
-
-

*סמנו את 2 המשימות הכי חשובות
 סמנו את 2 המשימות שניתן לוותר עליהן או לדחותן
 צק מה תמחילן?*

יאללה קדימה - ביכולתך בדבר!



כלי לארגון המשימות

דבר שיכול לסייע להתמודד בתקופה שיש בה אי-ודאות, זה לייצר לעצמנו קצת סדר וודאות בתוך היום היום שלנו. כלי התכנון שלפניכם, בא לסייע לנו לעשות זאת:

חילבו מה יש לך ביום אצלנו?

נסו לארגן את המשימות על פי החלוקה הבאה:

דחוף (משימות שכדאי לעשות כמה שיותר מהר):

_____ 1

_____ 2

_____ 3

חשוב (משימות שממש חשוב לי לבצע):

_____ 1

_____ 2

_____ 3

רוצה (משימות שעושות לי טוב ואני רוצה לעשות אותן):

_____ 1

_____ 2

_____ 3

סובל דיחוי (משימות שלא יקרה כלום אם יידחו לזמן אחר):

_____ 1

_____ 2

_____ 3

בחרו ליך 3 משימות: משימה אחת דחופה, אחת חשובה, ואחת שהיית רוצה לבצע היום.



כלי לתיעדוף משימות

נסו לחשוב, מה נדרש ממני היום? רשום. במקום המיועד לכך סמני. על הציר (מ-10 עד 1) - כמה זה חשוב לך?

מה נדרש ממני היום? כמה צב חשוב לך?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

מה נדרש ממני היום? כמה צב חשוב לך?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

מה נדרש ממני היום? כמה צב חשוב לך?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

מה נדרש ממני היום? כמה צב חשוב לך?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

מה נדרש ממני היום? כמה צב חשוב לך?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

יצרת לעצמך סדר עדיפויות, התחלי בדבר שהכי חשוב לך!

יאללה קדימה - אתה יודעת. מה חשוב לך!



כלי לעיבוד רפלקטיבי

כלי לשימוש בסיום יום:
בימים אלו שאנו מוצפים בתמונות, בסיפורים, בתיעודיים ובסרטונים, בואו נעשה קצת
וסדר טוב בלב:

רצוני ארנץ וחלובי על היום:

סיפור של גבורה למחצתי היום

סיפור של מעשה טוב למחצתי היום

סיפור קלע למחצתי היום

סיפור של תקופה למחצתי היום

מה אני בוחרת לקחת לעצמי?



כלי חשיבה רפלקטיבית

כלי לשימוש בסיום יום:
רגע, עצורי והתבונני על היום:

מלכו טוב לקרה לי היום -

מלכו לא הספקתי לעשות היום -

מלכו לעולמי אני גאה בעצמי היום -

מלכו לאני אוקח לעצמי לעשות מחר -

מה אני בוחרת לקחת לעצמי?



כלי להכרת הטוב

כלי לשימוש בסיום יום:
רגע, עצורי וענה. י לעצמך:

3 דברים ארפאיד תודב אַ היום:

3 דברים לאני אהבקה. א אחורי:
