

# להתמקד ולבחור



## אימון סקאלה



צעדים קטנים למימוש מטרות גדולות באמצעות מיקום ותנועה על גרף התקדמות.

### הנחיות למשתתף

1. בחר/י אתגר/ מטרה/ מיומנות שהיית רוצה לקדם. מקם/י את עצמך כיום אל מול המטרה על סקאלה של 1-10.
2. איך נראית הנקודה בה את/ה נמצא/ת? בזכות מה הגעת לשם?
3. הגדר/י נקודת אליה תרצה/י רוצה להגיע בעוד X זמן אל מול המטרה? (מיקום ותיאור המצב החדש על הסקאלה)
4. למה חשוב לך להגיע לשם? איך זה יראה כשתגיע לשם? מה המצב החדש יאפשר לך?
5. מה צריך לקרות כדי שתגיע/י לשם בפרק הזמן שהוגדר? אילו פעולות/צעדים עליך לעשות? אילו יכולות יש בך שיאפשרו לך לעשות את הצעדים הללו? במי או במה תוכל להיעזר? כיצד תדע שהצלחת?
6. הגדר/י משימה/פעולה ספציפית לשבוע הקרוב לטובת תנועה על הסקאלה והתקדמות ליעד.

### רפלקציה

- באיזו מידה המטרה אותה הגדרת נראית לך יותר ברת הישג? אילו יכולות יש בך שיאפשרו לך להתקדם לעבר המטרה?
- מה היית רוצה להזכיר לעצמך?
- אילו כישורים אשר נדרשו בהתנסות איתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

### כישורים במיקוד

- ניהול זמן ומשימה
- מוטיבציה
- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- פרואקטיביות

### קישורים וחומרים נלווים

[אימון סקאלה](#)