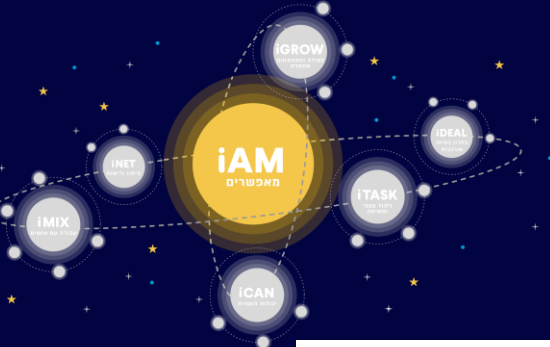


בוסט אנרגיה



ביצוע משימות הממלאות באנרגיה חיובית לטובת בניית חוסן



הנחיות למשתתף

1. כתוב/י רשימה של 5-6 משימות שביצעת בשלושת הימים האחרונים, בכל תחומי החיים (עבודה / אישי / משפחתי/ פנאי).
2. כתוב/י ליד כל משימה בסולם של 1-10:
 - עד כמה המשימה הייתה קלה לביצוע (בהקשר המורכבות ופינוי הזמן הנדרש)? (10 = קלה)
 - באיזו מידה מבטאת המשימה את חוזקותיך באופן מיטבי? (10 = חוזקה)
 - באיזו מידה המשימה מילאה אותך אנרגיה חיובית? (10 = הרבה אנרגיה)
3. בחר/י משימה אחת שקיבלה ציון גבוה באנרגיה וציון נמוך בקלות ביצוע או חוזקות.
4. חשוב/י מהן הסיבות שהיא מילאה אותך באנרגיה ומה היו החסמים/ האתגרים בביצועה.
5. חשוב/י על משימה דומה למשימה זו ושכך/י אותה ביומן לשבוע הבא, וודא/י שאת/ה מוכנה להתמודד עם החסמים/ האתגרים בביצועה.

הערות למנחה

בתרגיל זה חשוב למקד שיח בחלק האחרון של התרגיל על חשיבות משימות מטעונות באנרגיה, הבונות חוסן, על אף האתגר והקושי לבצען. משימות מטעונות משפיעות על משימות אחרות ועוזרות לנו להיות יותר חזקים, אופטימיים ומאמינים בעצמינו וביכולותינו.

משימות אשר מדורגות גבוה בשלושת המדדים מקושרות לחוזקות של האדם, מומלץ לציין ולהדגיש אותן מול המשתתף.

מבוסס על שאלון 'דרכים לזיהוי חוזקות', ע"פ פרופ סליגמן, שראה חוזקות כאבני הבניין של התנהלות חיובית ומיטבית אשר מועילה לעצמנו ולאחרים.

רפלקציה

- מה הגורמים לכך שהמשימה שנבחרה הטעינה אותך באנרגיה?
- איך היה לך לבצע את המשימה שהכנסת ליומן כאשר היית מודע למשמעות ביצועה ולקשיים שעלולים להתעורר?
- מה למדת מההתנסות על שילוב משימות שמטעינות אותך באנרגיה בחיי היומיום?

כישורים במיקוד

- חוסן וגריט
- ניהול זמן ומשימה
- איזון בין זירות חיים שונות
- פרואקטיביות