

התפתחות מתמדת



חיזוק ההבנה שפיתוח כישורים (או יכולות) הוא אפשרי בהסתמך על חוויות עבר



הנחיות למשתתף

1. חשוב/י על כישור (או יכולת) שהיית חלש/ה בו בעבר והיום הוא מהווה חוזקה שלך.
2. תאר/י את הכישור וכיצד הוא התפתח והשתפר.
3. בעקבות אילו פעולות/ התנהגויות חל השינוי?
4. מה/ מי סייע לך לפתח ולשנות באופן מיטבי את הכישור?
5. כיצד פיתוח הכישור סייע לך להתפתחות/ לצמיחה או לחיזוק האמונה ביכולת שלך?
6. חשוב/י על כישור/ יכולת שברצונך לפתח.
7. כתוב/י 4-6 פעולות/ משימות/ התנסויות קטנות וממוקדות לתרגול וחיזוק הכישור.
8. בצע/י אחת מהפעולות באופן מידי.
9. הכנס/י ליומן זמן לביצוע שאר הפעולות שהגדרת בטווח הקצר, בינוני וארוך.

הערות למנחה

בתרגיל זה חשוב להתמקד בכך שהתנסות היא זו שמביאה להתפתחות ושיפור כישורים ולתת לכך דגש דרך הלמידה מהעבר וכמובן גם בראייה עתידית על פיתוח כישורים נדרשים.

התקדמות הצעדים קטנים לטובת השגת שיפור והתפתחות לאורך זמן מבוססת על הספר Atomic Habits, שמציג תפיסה של התקדמות ב-1% בפיתוח הרגלים ויכולות, על מנת לייצר הדרגתיות ולחזק את תחושת המסוגלות העצמית.

רפלקציה

- מה ניתן ללמוד מהתנסות העבר על ההווה והעתיד?
- איזה כישור / יכולת תוכל לנסות ולקחת כבר עכשיו לחיזוק / פיתוח?
- איזו התנסות צרה וממוקדת את/ה לוקח/ת על עצמך לצורך שיפור ופיתוח הכישור?
- מה עשוי להיות מאתגר עבורך בהתנסות זו? ואיך תתמודד/י עם הקשוי/ האתגר? ("להקדים תרופה למכה")

כישורים במיקוד

- חוסן וגריט
- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- פרואקטיביות
- מוטיבציה

קישורים וחומרים נלווים

[ATOMIC HABITS by James Clear](#)