

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 נקודה אליה תרצה/י להגיע בעוד X זמן אל מול המטרה? (מקם/י ותארי את המצב החדש על הסקאלה)
4. למה חשוב לך להגיע לשם? איך זה יראה כשתגיע/י 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 אתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

כישורים במיקוד

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

קישורים וחומרים נלווים

[אימון סקאלה](#)