

האימון הפסיכופרקטי לבגרות שניה



דורית מילר
מומחית לתהליכי אימון
ופסיכולוגיה חיובית
פסיכופרקטיקה



פתיחת המפגש האימוני

מה שלומך?

● **איך עבר השבוע?**

● האם קרה משהו מעניין / חדש השבוע?



חשבת על המפגש הקודם?

● **תובנות? מסקנות?**

● השתנו דברים מהמפגש הקודם?

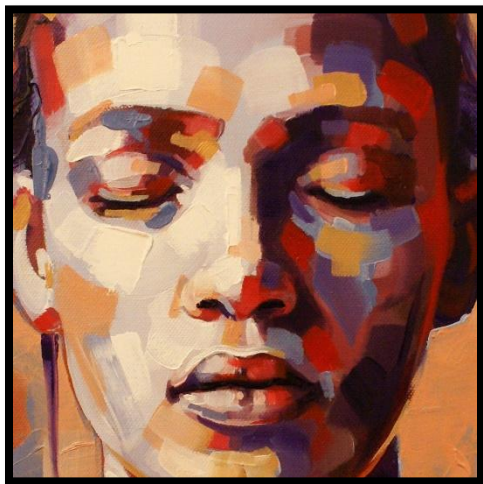
היום נעסוק ב... (במקרה שלנו, הבניית האימון ונרטיב חיים)

● **קיים נושא נוסף אשר חשוב לך להתייחס אליו היום?**



תוכן

- סקירת תהליך האימון
- נרטיב חיים



אימון פסיכופרקטי לבגרות שניה

מבנה האימון הקלאסי

סגירת הפער

גזירת מטרות
ויעדים

תכנית פעולה

זיהוי מצב רצוי

בניית חזון

זיהוי מצב מצוי

זיהוי צרכים

זיהוי "ערכים"
ו"חסמים"
(אסטרטגיות
מקדמות ומעכבות
הצלחה)

אימון פסיכופרקטי לבגרות שניה

מבנה האימון הקלאסי





שיחת הפתיחה – שאלת ה"למה"

Small Talk

שאלת ה"למה"? (אופציות)

1. מה הסיבה אשר הביאה אותך לאימון?
2. מה המטרה אותה היית רוצה להשיג בתהליך האימון?
3. מה הצפיות שלך מתהליך האימון?
4. מה יהיה עבורך תהליך אימוני מוצלח?
5. איזו תוצאה חיובית יכולה להיות לאימון מוצלח בחייך?
6. האם יש דבר מה נוסף אשר היית מעוניין לספר/לשתף?
7. בוא נדמיין שסיימנו את התהליך האימוני בהצלחה מסחררת, מה יהיו התוצאות של אימון שכזה?
 - בעתיד הקרוב?
 - בעתיד הרחוק?
 - מה אפשר לתהליך להיות הצלחה מסחררת?

אימון פסיכופרקטי לבגרות שניה

מבנה האימון הקלאסי



רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

1. אבחון מפת הצרכים המנטלית

אפשרי - עם מספרים

ואפשרי - להציג ולשאול מה הצרכים החשובים ביותר עבורך נכון להיום (דרג מ 1-6, 1 הכי חשוב ו - 6 הכי פחות חשוב)



זיהוי מצב מצוי:

זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה





רשת הצרכים המנטלית - פסיכופרקטיקה

צמיחה



חופש



הערכה (ייחוד)

בטחון



שייכות



הערכה (תפיסה)



אבחון מפת הצרכים המנטלית

1. הצגת הרשת ומערכת היחסים הדואלית
2. עד כמה את מרגיש שחשוב לך לממש נכון להיום כל אחד מהצרכים הבאים? (סקלה 1-10)
3. עד כמה אתה מרגיש שאתה אכן מצליח לממש כל אחד מהצרכים הללו נכון להיום? (סקלה 1-10)
4. הצגת הצורך הייחסי מול המימוש
5. לעיתים התהליך נעשה על תחומי חיים שונים בנפרד
 - חיי משפחה וזוגיות
 - מימוש עצמי
 - בריאות
 - חיי חברה

רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

1. אבחון מפת הצרכים המנטלית
2. איתור ערכים – השאלה הפתוחה



זיהוי מצב מצוי:

זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה





איתור ערכים – השאלה הפתוחה

מהם לדעתך המאפיינים הבולטים אצלך כשמדובר בששת סוגי הביטוי הערכי הבאים?

- 1 - ערכים המבטאים צרכים ומניעים אישיותיים מרכזיים.....
לדוגמה: חופש הבחירה, צמיחה אישית, אהבה, שליטה, בטחון כלכלי, וכד'
- 2 - ערכים המבטאים תכונות אישיותיות מרכזיות:.....
לדוגמה: חריצות, נחישות, ותרנות, אימפולסיביות, וכד'
- 3 - ערכים המבטאים יכולות וכישורים מרכזיים:.....
לדוגמה: זריזות, יצירתיות, יכולת אבחון, יכולת מתמטית וכד'
- 4 - ערכים המבטאים עקרונות פעולה מרכזיים:.....
לדוגמה: יעילות, שיטתיות, תכנון ובקרה, ספונטאניות, דייקנות, וכד'
- 5 - ערכים המבטאים עקרונות מוסר ואתיקה מרכזיים:.....
לדוגמה: נאמנות, יושר, "מילה זה מילה" וכד'
- 6 - ערכים המבטאים עקרונות קיומיים ופילוסופיים:.....
לדוגמה: "אני לא מספיק עשיר כדי לקנות דברים זולים", "הכול במידה", "אין ארוחות חינם" וכד'

רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

1. אבחון מפת הצרכים המנטלית
2. איתור ערכים – השאלה הפתוחה
3. שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית



זיהוי מצב מצוי:

זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה





שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית

1. תאר תקופות מאושרת בחיך

- מה לדעתך הדברי המרכזי שהפך את התקופה לתקופה מאושרת?
- כיצד בא הדבר לידי ביטוי במציאות?
- מה העקרון אשר מימשו הוא זה שהפך תקופה זו למאושרת?
- כיצד היית מנסח עקרון זה במונחי ערך או צורך מרכזיים?

2. תאר רגעי אושר/ שימחה במהלך השבוע האחרון

- מה לדעתך הדברי המרכזי שהפך את הרגע לרגע מאושר?
- כיצד בא הדבר לידי ביטוי במציאות?
- מה העקרון אשר מימשו הוא זה שהפך את הרגע לרגע מאושר?
- כיצד היית מנסח עקרון זה במונחי ערך או צורך מרכזיים?



שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית

3. תאר השגים משמעותיים בחייך? השגים בהם אתה גאה!

- מהו הדבר המרכזי אשר הפך את ההשג למקור של גאווה?
- כיצד הדבר בא לידי ביטוי במציאות?
- מה העקרון אשר מימשו הוא זה שהפך את ההשג למשמעותי?
- כיצד היית מנסח עקרון זה במונחי ערך או צורך מרכזיים?

4. תאר מספר דמויות של אנשים אותם אתה מעריך במיוחד

- מה הדבר המרכזי ההופך דמויות אלו למוערכות בעיניך?
- כיצד היית מנסח את אותם העקרונות במונחים של ערך או צורך?

שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית

5. מה היה החלק הכי כייפי בעבודות שהיו לך/ מה היתה העבודה הכי כייפית שהיתה לך?

- מה המרכיבים שהפכו זאת לכייף?
- אלו צרכים וערכים שלך באו לידי ביטוי במרכיבים אלו?

6. מה היתה החלטה טובה מאוד או חשובה מאוד שקיבלת בחייך?

- תאר את ההחלטה ואת המצב בו התקבלה
- במה תרמה או השפיעה ההחלטה על חייך?
- מה עשה החלטה זו לטובה או חשובה במיוחד?
- תאר את הערך או הצורך המרכזי אשר בא לידי ביטוי בהחלטה זו

רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

1. אבחון מפת הצרכים המנטלית
2. איתור ערכים – השאלה הפתוחה
3. שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית
4. שאלון ה VIA



זיהוי מצב מצוי:
זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה



שאלון ה VIA

שאלון ה VIA:

<https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>



רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

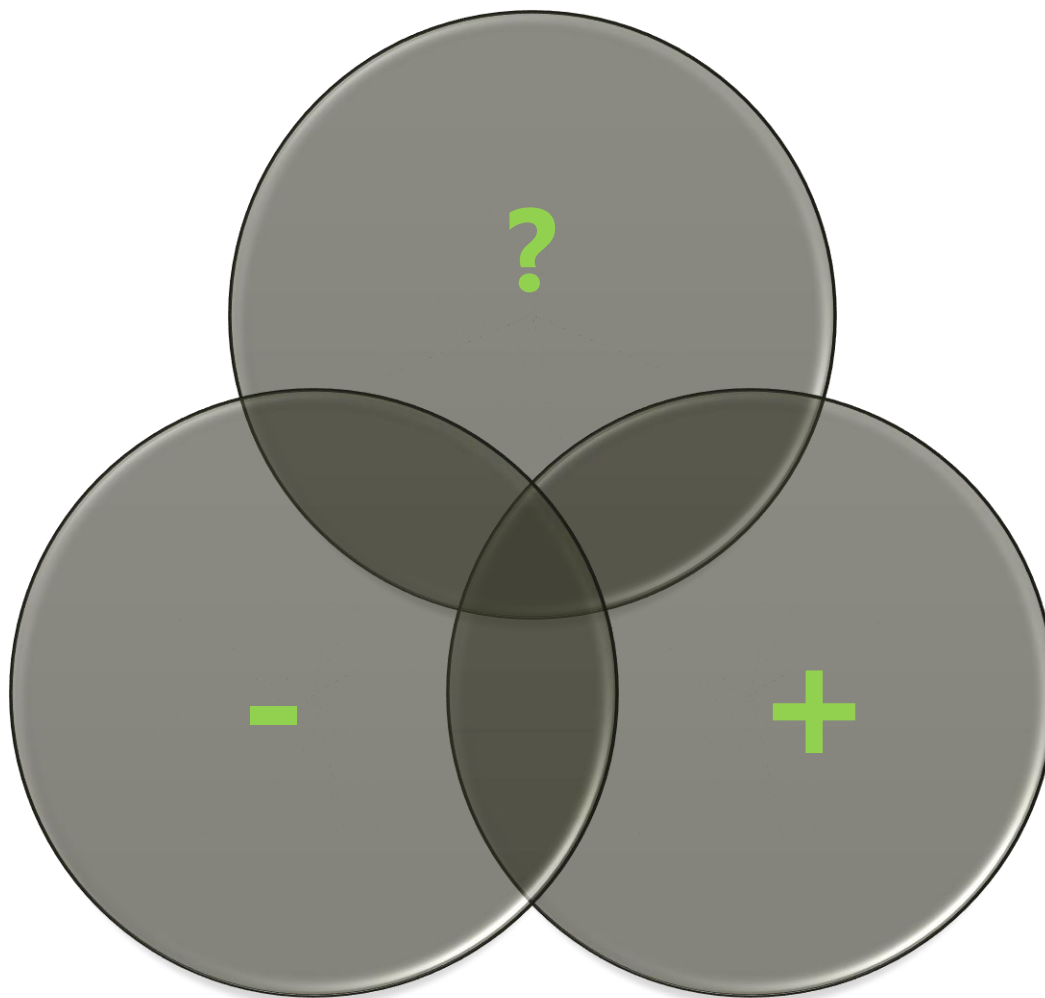
1. אבחון מפת הצרכים המנטלית
2. איתור ערכים – השאלה הפתוחה
3. שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית
4. שאלון ה VIA
5. ערכים מול חסמים



זיהוי מצב מצוי:
זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה



ערכים מול חסמים





ערכים מול חסמים - דוגמא



רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

1. אבחון מפת הצרכים המנטלית
2. איתור ערכים – השאלה הפתוחה
3. שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית
4. שאלון ה VIA
5. ערכים מול חסמים
6. ראליזציה וויזולאליזציה



זיהוי מצב מצוי:
זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה



ראליזציה וויזואליזציה

לזיהוי מלא של הערך ושל החסם
יש לעשות תהליך ראליזציה וויזואליזציה

● ראליזציה – לבקש מהאדם להגדיר את הערך

- לדוגמא: הערך/החסם שליטה – "נסה להגדיר מהו הערך עבורך"
- על המתאמן להגדיר את הערך/החסם מבלי להשתמש במילה עצמה

● ויזואליזציה – דוגמא מחיי האדם בה הערך בא לידי ביטוי

- לדוגמא: הערך/החסם שליטה – "האם אתה יכול לתת דוגמא או מס' דוגמאות לביטוי של הערך/החסם שליטה בחייך?"

רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

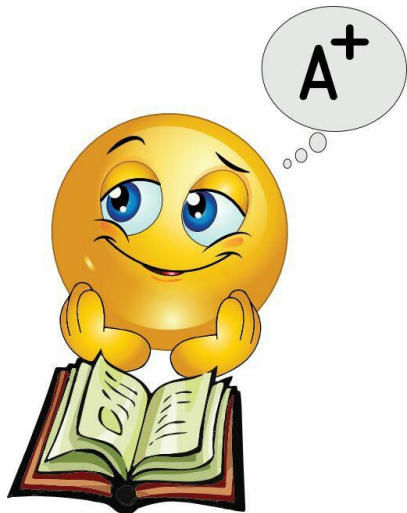
1. אבחון מפת הצרכים המנטלית
2. איתור ערכים – השאלה הפתוחה
3. שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית
4. שאלון ה VIA
5. ערכים מול חסמים
6. ראליזציה וויזולאליזציה
7. שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה



זיהוי מצב מצוי:
זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה

שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה

1. (מו"פ) חשוב על תהליכי למידה והתפתחות בחייך. מה הדבר אשר אם היית עושה יותר ממנו/פחות ממנו היית יכול להצליח יותר?
- נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת הצלחה



שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה

2. (כספים) חשוב על מצבך הפיננסי בהווה ובעבר. מה הדבר
מה הדבר אשר אם היית עושה יותר ממנו/פחות ממנו
היית יכול להצליח יותר?
- נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת הצלחה



שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה

3. (ניהול) חשוב על ההתנהלות הכללית של חייך לאורך השנים. מה הדבר אשר אם היית עושה יותר ממנו/פחות ממנו היה מאפשר לך ניהול משביע רצון יותר?
- נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת הצלחה



שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה

4.

(שיווק) חשוב על התדמית אשר בנית לעצמך במקומות שונים ובתקופות שונות בחייך. מה הדבר אשר אם היית עושה יותר ממנו/פחות ממנו היה מאפשר לך בניה של תדמית טובה יותר עבורך?

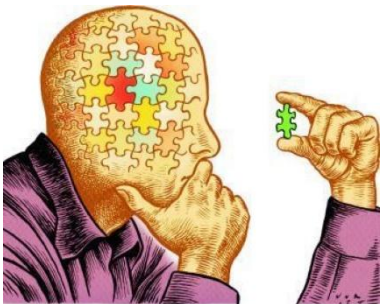
● נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת הצלחה



שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה

5. (תפעול) חשוב על פרויקטים תפעוליים בחייך. קח לך פרויקט לדוגמא (כמו – בניית בית, מעבר דירה, הקמת עסק, תפקיד חדש בעבודה, רכישה ייחודית, פרויקט משפחתי/הורי משמעותי ועוד'). מה הדבר אשר אם היית עושה יותר ממנו/פחות ממנו בפרוייקט היה מאפשר לך להצליח בו יותר?

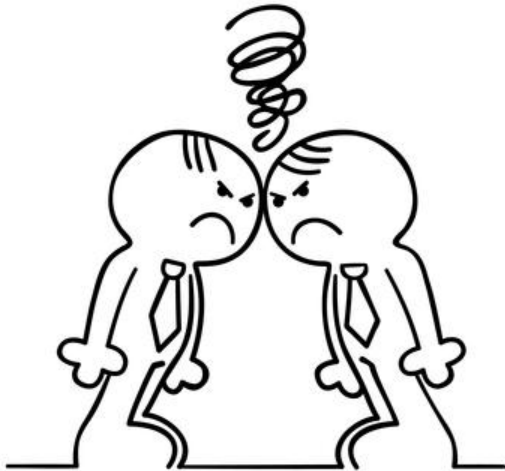
● נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת הצלחה



שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה

6. (כ"א) חשוב על מערכות יחסים מעברך. ספציפית על מערכת יחסים שלא עלתה יפה. (מריבה/ התנתקות / קשר שלילי). מה הדבר אשר אם היית עושה יותר ממנו/פחות ממנו באותה מערכת יחסים היה מאפשר לך לנהל אותה טוב יותר?

● נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת הצלחה



רשימת כלים לזיהוי "מצב מצוי"

רשימת כלים:

1. אבחון מפת הצרכים המנטלית
2. איתור ערכים – השאלה הפתוחה
3. שאלון זיהוי רשת הצרכים המנטלית
4. שאלון ה VIA
5. ערכים מול חסמים
6. ראליזציה וויזולאליזציה
7. שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה
8. נרטיב חיים



זיהוי מצב מצוי:
זיהוי צרכים +
ערכים + מעכבי
הצלחה

ערכים מול חסמים

בסיטואציות מפחידות

- פרישה
- מעברי קריירה
- אנשים עלולים להיכנס למצב של תגובות FFF
- במצבים אלו – החלק השלילי מתגבר על החיובי
- חשיבות התהליך האימוני – מיקוד בחיובי הקיים
- לא משנים את האדם – ממקדים בחלק החיובי של הערך



נרטיב חיים

כלי לזיהוי צרכים, ערכים וחסמים

● צרכים

- מערכת הצרכים המנטלית – זיהוי "משקולות" וסמנטיקה

● ערכים

- אסטרטגיות פעולה להצלחה
 - תכונות אישיות
 - יכולות וכישורים
 - עקרונות פעולה
 - עקרונות מוסר ואתיקה
 - עקרונות קיומיים / פילוסופיה אישית

● חסמים/מעכבי הצלחה

- ההפך של הערך



נרטיב חיים

מעבר שיטתי על סיפור החיים של המתאמן

● מתקופת הילדות ועד ההווה (חלוקה לתקופות)

1. ילדות +
 - היכן נולד
 - כמה מילים על ההורים והמשפחה
 - זכרונות מרכזיים
2. נעורים
3. בגרות צעירה
4. בגרות תיכונה
5. עד היום

● בכל אחת מהתקופות להתייחס ל- 4 תחומים + זכרונות מרכזיים:

1. משפחה
2. חברה
3. מקצוע/השכלה
4. פנאי ושונות



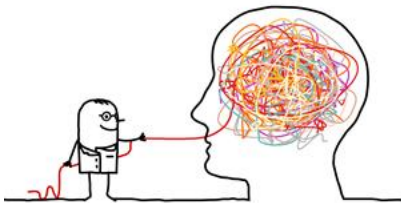


ניתוח נרטיב חיים

מהלך:

חלק א' - הקשבה

- השתמשו בהקשבה פעילה
- כתבו בשלב ראשון כל מילה
- הקפידו לכתוב את המילים במילותיו של המתאמן
- התמקדו בחזרתיות והקשרים –
- פעלים ושמות תואר חוזרים ו/או קשורים זה לזה





ניתוח נרטיב חיים

מהלך:

חלק ב' – ניתוח תוכן

• מומלץ בשלב ראשון – לעשות בבית ולהביא לפגישה הבאה

חפשו חזרתיות והקשרים –

● **פעלים ושמות תואר חוזרים ו/או קשורים זה לזה**

1. סמנו בטקסט את המילים החוזרות על עצמן/קשורות

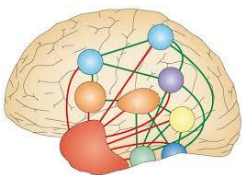
2. קבצו אותן בקבוצות הקשר

3. ניתן להפריד בין צרכים, ערכים וחסמים

4. הציגו את הקבוצות למתאמן

5. עבור כל קבוצה בקשו מהמתאמן לשיים את הקבוצה (לתת לה שם)

• במידת הצורך – עשו ויזואליזציה וראליזציה



תרגיל בית

1. בצעו את תרגיל "נרטיב חיים"

- על שותף לקורס/מתנדב (רצוי פורש)

2. בצעו "ניתוח תוכן" לנרטיב חיים ונסו לזהות:

- מהם הצרכים המנטלים החשובים למתאמן נכון להיום
- רשימה של 4-5 ערכים המהווים אסטרטגיות פעולה להצלחה
- רשימה של 2-3 מעכבי הצלחה/חסמים



תודה!

