

# 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, תוצאות ביניים באימון בניית חזון)**

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



## תוכן

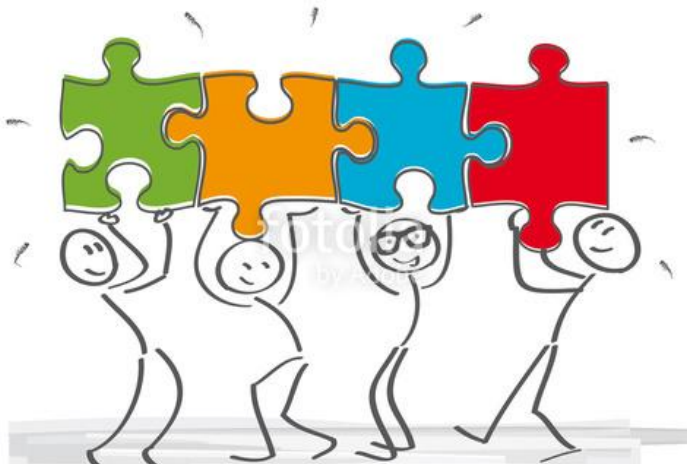
● תוצאות ביניים

● חזון

● מדוע זה חשוב?

● מה המטרה?

● כיצד?



# 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)

## 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

## תוצאות ביניים

### 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. ראלקציה וויזואליזציה
7. שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה
8. נרטיב חיים

### זיהוי מצב מצוי:

זיהוי צרכים +  
ערכים +  
מעכבי הצלחה



## סיכום תובנות:

### 1. צרכים

- מהם הצרכים האקוטיים בחיי המתאמן היום
- מתוך 6 הצרכים המנטליים

### 2. ערכים

- 2-4 הערכים המהווים אסטרטגית פעולה להצלחה
- בחיי המתאמן
- שם הערך + הגדרה אישית של המתאמן

### 3. חסמים

- 2-4 אסטרטגיות הפעולה המעכבות הצלחה
- בחיי המתאמן
- ההפך מאסטרטגיות ההצלחה
- שם החסם + הגדרה אישית של המתאמן



## חזון

● מדוע זה חשוב?

● מה המטרה?

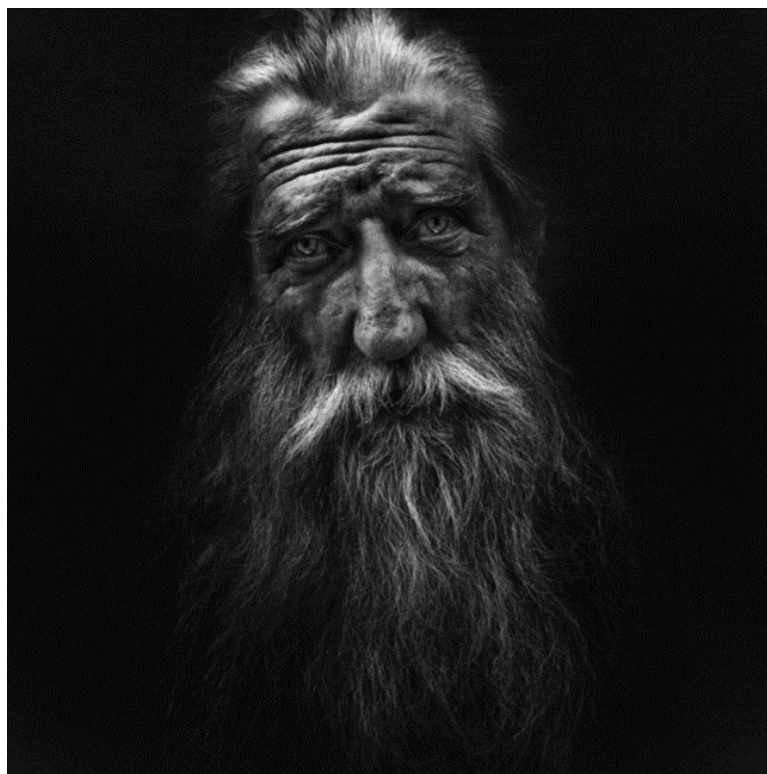
● כיצד?





# משמעות

מהי משמעות החיים?



# משמעות החיים

## 1. תכלית

- מטרה סופית שמקשרת בין אירועים נפרדים
- דפוסים ניתנים לזיהוי המכוונים למטרה סופית



Csikszentmihalyi, 1990

## 2. פעילות מאומצת

- הפגנת התכלית בפעולותינו
- התמדה
- אמונה שמימוש התכלית בידנו

## 3. הרמוניה

- מערכת יחסים בין ארועים
- יצירת פרוש לארוע באמצעות סדר

# כיצד יוצרים חיים משמעותיים?

## טראומה

PTSG ← PTSD



# צמיחה פוסט טראומטית

## PTSG: Post Traumatic Stress Growth

טדשי וקלהון (Tedeschi and calhon, 1995)

שימוש בטראומה ככלי לצמיחה חיובית - הזדמנות:

### 1. שינוי בחווית העצמי - **עוצמה**

- חוסן, סיבולת וכוח

### 2. העמקה והרחבה בינאישית - **פוקוס החוצה**

- משאבים חברתיים

### 3. הערכה מלאה יותר של החיים - **רוחניות**

- התעמקות בקיום ורוחניות



## יצירת משמעות בפועל

1. הצבת מטרה רחוקה = **תכלית**

- נובעות ממנה מטרות אחרות

2. כל האנרגיה - פיתוח מיומנויות להשגתה =

**פעולה מאומצת**

3. הפעולות והרגשות יעלו בקנה אחד = **הרמוניה**

- יתאימו אלה לאלה

- בכל תחומי החיים

- הפעילויות הגיוניות בהווה, במבט לעבר ולעתיד



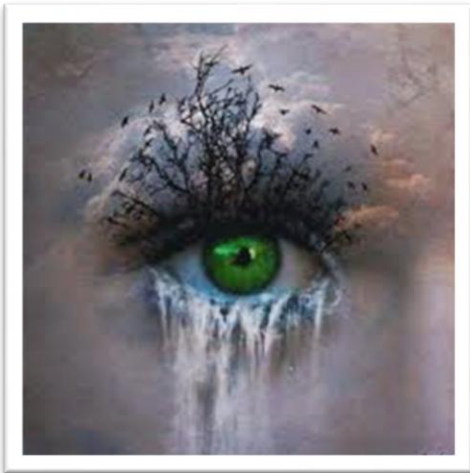
# יצירת משמעות - באמצעות החזון

## חזון-

- מנקודת מבט אישית
- לא משנה מהי המטרה הסופית
- כל עוד

## מאפשרת השקעת אנרגיה נפשית לכל החיים

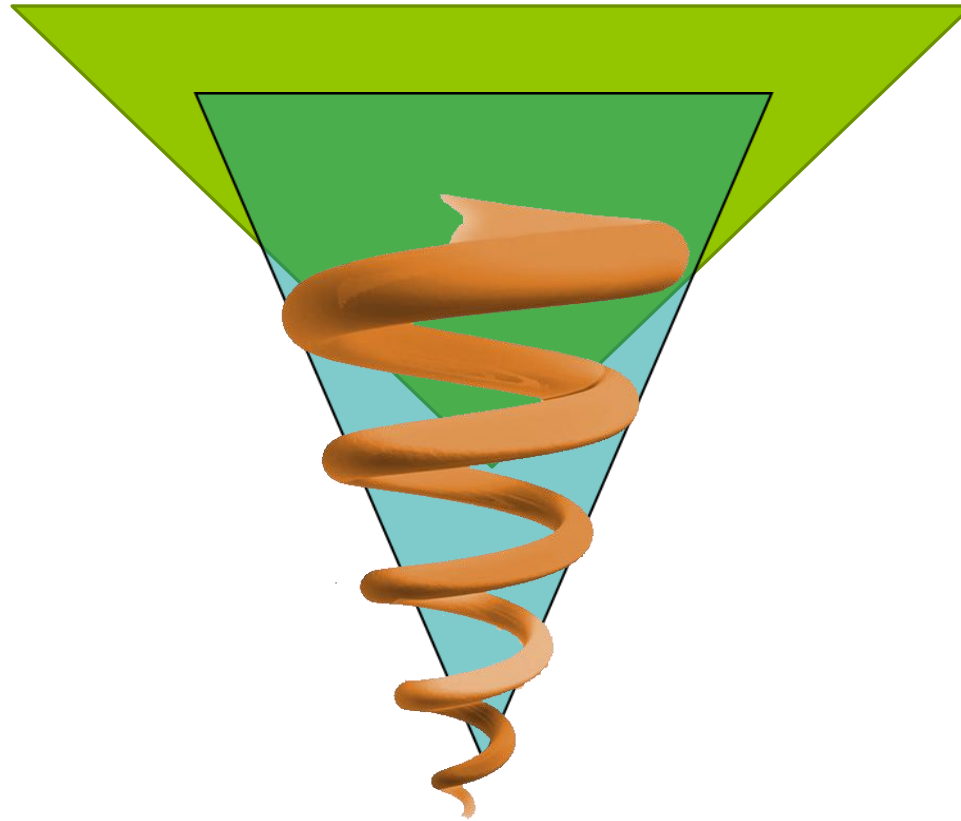
- יעדים ברור
- חוקים ברורים לפעולה
- דרך להיות מעורבים





## חזון אישי - דינמי

- שאיפה מציאותית-עליה על "ספירת האושר"





# מרכיבי החזון האישי

**1. השפעה מיטיבה על כל תחומי החיים** (הרמוניה)

- "קריירה" והשכלה
- חיי חברה
- משפחה חוגיות
- בריאות

**2. משיכת הדמיון עד הקצה**

- לפנטז עתיד של 200% אושר (תכלית)
- מימוש מלא של כל הצרכים האישיים (הרמוניה)

**3. שימוש בערכים - חוזקות אישיות** (פעולה מאומצת)

**4. ללא ביטוי לחסרונות** (הרמוניה)

**5. התכווננות לחברה האנושית** (תכלית)

- ולא רק מיקוד פנימי





# טכניקות לבניית חזון - 1

## הטכניקה הקלאסית:

### תארו בפרוט את חייכם האידאליים

- עוד 5/10 שנים מהיום
- כשהכל הצליח/טוב ברמה הטובה ביותר הניתנת לדימיון
- התייחסו לכל תחומי החיים:
- זוגיות, משפחה, משמעות אישית, פינסים, בריאות ומצב פיזי
- טכניקה: כתבו אל עצמכם מכתב מן העתיד המושלם, בו אתם מתארים לעצמכם את חייכם האידאליים בעתיד



## טכניקות לבניית חזון - 2

### חלק 1

קסם האנונימיות + X כסף + כל היכולות

**הפיכה לאנונימי בעשיה**

○ ללא יוצאים מן הכלל

**מחויבות לעבוד כל החיים בעבודה מסוימת**

○ אין אפשרות להשפיע על פרנסה

○ פרנסה קבועה לכל החיים

○ ללא קשר לעיסוק



**במה תעסוק?** ●



## טכניקות לבניית חזון - 2

חלק 2

קסם המשאב המשמעותי

מתן אינסוף משאבים

● בתנאי - מחויבות לתרומה משמעותית לעולם

● באמצעות הקמת ארגון/פיתוח מוצר

○ לא חייב להיות כל העולם - אפשרי אוכלוסייה קונקרטית

○ אופציה – ארגון/ מוצר חדשני לחלוטין

● מה יהיה תפקידך?

● בארגון/בפיתוח המוצר

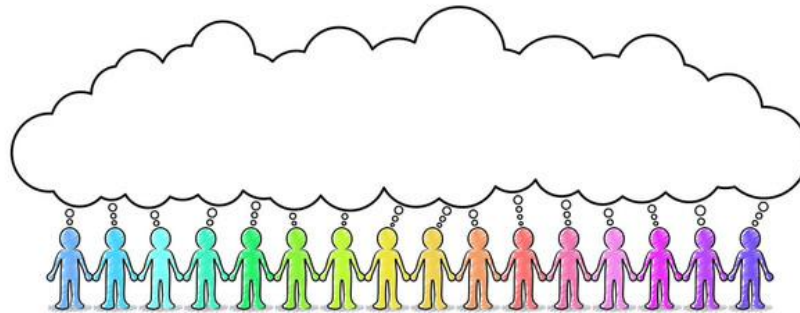




## תרגול בית

### ● כתבו את החזון האיש שלכם לפרישה/ קריירה שניה

- ניתן לכתוב בצורת מכתב לעצמי מן העתיד
- ניתן להשתמש ב"קסם האנונימיות" ו"קסם המשאב המשמעותי" -
  - להוציא את כלל מרכיבי החזון
  - ולנסות "להלביש" אותם על עתיד אידאלי



# תודה!

