



מרכז הפרישה הישראלי
לדעת איך לפרוש

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, פחד ומעכבי הצלחה)

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



תוכן

אינטליגנציה רגשית באימון

● סקירת תהליך האימון

● ערכים אימוניים – חזרה קצרה

○ רשת הצרכים המנטלית

○ מפת הצרכים המנטלית במעברי קריירה ובגרות שניה

● איתור ערכים – השאלה הפתוחה

● מעכבי הצלחה/חסמים

● כלי – ערכים מול חסמים

● כלי – ראליזציה וויזולזציה



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





שאלון ה VIA

שאלון ה VIA:

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





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



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

אימון פסיכופרקטי לבגרות שניה

מבנה האימון הקלאסי



שימו לב! בתחתית כל שיעור כלים יישומים פרקטיים - תהליכיים



בקשה אימונית ב 4 רמות שונות

צרכים

● בלבול בין ערכים לצרכים

● אנתוני רובינס - "ערכי מטרה" מול "ערכי אמצעים"



צרכים קיומיים!

● רשת צרכים מנטלית

● מהי?



רשת הצרכים המנטלית - פסיכופרקטיקה

צמיחה



חופש



הערכה (ייחוד)

בטחון



שייכות

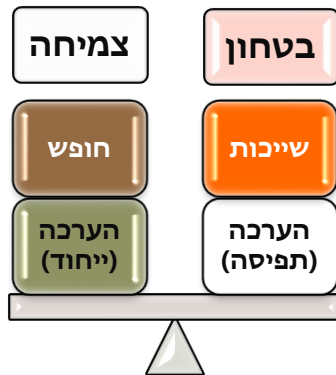


הערכה (תפיסה)

רשת הצרכים המנטלית - פסיכופרקטיקה

צרכי הבסיס המנטליים

- מתפעלים אותנו/ מתפעלים אותם - רמה רגשית
- מימוש הצרכים מנוגד - יוצר צורך תמידי באיזון
 - כולנו זקוקים להם
 - לא ניתן לוותר על אף צורך
- אנשים שונים זה מזה במידה בה הם זקוקים לכל אחד מהצרכים
- בתקופות שונות - זקוקים להם במידות שונות





תרגיל זיהוי מפת הצרכים המנטלית

התנסות:

● בחרו 2 מהשאלות הבאות ושאלו את בן זוגכם לתרגיל

○ כתבו את כל דבריו של המתאמן

● בסיום התרגיל - הקיפו בעיגול את המילים המכילות את

הצרכים המנטלים של המתאמן

**(בטחון, צמיחה, שייכות, חופש, הערכה ברמת התפיסה
החיצונית והערכה ברמת פיתוח הייחודיות והשווי האישי)**

● שימו לב: בתרגיל זה יעלו גם צרכים וגם ערכים

○ (שמרו את הכתוב הוא ישמש אותנו בהמשך)

שאלון זיהוי מפת 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 מפת 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 מפת 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





הערכה

הערכה = תפיסת שווי

- תפיסה = נראות חיצונית (חיצונית – פנימית)
- שווי = היכולת הייחודית ל:

- עד כמה מסוגל לספק את הצרכים
- למעגלי שייכות גדולים יותר
- בעוצמה גדולה יותר



הערכה – ביטויים שונים

הערכה

● תפיסת שווי

כבוד

● הפגנת השווי

מעמד

● הדרוג בפרמידת הקבוצה

אגו

● תפיסת השווי הכללית

○ סכימה של הערך

● התייחסות לשחלק של ה"שווי הייחודי"



בעיות - איזון אגו

קיימות 2 בעיות איזון אגו נפוצות:

1. השקעה במרכיב התפיסה

● על חשבון השקעה במרכיב הערך הייחודי

○ משקיעים בתפיסת היכולת לספק צרכים ולא ביכולת עצמה

לעיתים
המניע
במעברי
קריירה

פחות נפוץ
בתהליכי
"בגרות
שניה",
אבל
אפשרי



בעיות - איזון אגו



קיימות 2 בעיות איזון אגו נפוצות:

1. השקעה במרכיב התפיסה

● על חשבון השקעה במרכיב הערך הייחודי

אופיני
לתהליכי
בגרות
שניה לא
ממומשים

2. השקעה במרכיב הייחודיות

● על חשבון השקעה במרכיב התפיסה

- משקיעים ביכולת הייחודית, אבל לא יודעים על כך
- ולכן חסרים במשאבים למימוש בפועל של היכולת

נפוץ גם
במעברי
קריירה



רשת הצרכים המנטלית בפרישה

תהליכי בגרות שניה (ברמת המאקרו)
מאופיינים בשינויים אופייניים ברשת הצרכים המנטלית

צמיחה - חוסר



חופש - מסופק



הערכה (ייחוד) -
חוסר

בטחון - מסופק
במידה מסויימת



שייכות - חוסר



הערכה (תפיסה) -
ירידה/מסופק

רשת הצרכים המנטלית במעברי קריירה

תהליכי מעבר בקריירה

מאופיינים בשינויים אופייניים ברשת הצרכים המנטלית

צמיחה - חוסר



חופש - חוסר



הערכה (ייחוד) -
חוסר

בטחון - מסופק
במידה מסויימת



שייכות - מסופקת
במידה מסויימת



הערכה (תפיסה) -
פעמים רבות מסופק



אינטלגנציה רגשית – צרכים מנטלים

חוסר סיפוק של אחד הצרכים המנטלים

● יוצר מצוקה רגשית

● חוסר המודעות לגורם המצוקה יוצר:

○ התנהגות ברמת הרצון התועלתית והקונקרטי

○ בשילוב "התנהגויות כאב"





אינטליגנציה רגשית – צרכים מנטלים

התנהגויות כאב

○ ברברה פרדריקסון - בנה והרחב, מטרת הרגשות

לרגשות סיבה אבולוציונית

רגש שליילי = מיקוד וסגירה

● לשם הגנה והישרדות

● FFF: Fight Flight Freeze



○ לא תמיד מותאם לעולם המודרני

○ מערכת פרימיטיבית – אין הבחנות דקות

אינטילגנציה רגשית – צרכים מנטלים

מימוש רשת הצרכים המנטלית

מאפשר - משמעות

- רגש חיובי = פתיחות וצמיחה
- הבסיס למשמעות האנושית
- ניסוי הרופאים – סרט חיובי/שלילי





ביטוי ערכי – חיובי מכיל שלילי

הערכים מתורגמים לכמה רמות:

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



- תרגיל זיהוי ערכים – התנסות
- מטרה – רשימת מילים המעלה מודעות לערכי המתאמן



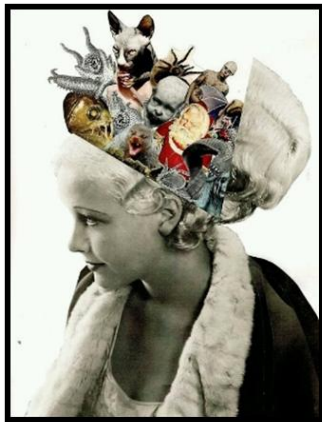
איתור ערכים – השאלה הפתוחה

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'

מעכבי הצלחה

- ערכים - הנחיות פעולה רחבות, המכוונות אותנו להצלחה
 - מכילים בתוכם/ החלק ההופכי
 - לאסטרטגיות פעולה מעכבות הצלחה – "חסמים"
 - הביטוי המעשי של הערך: מכיל חלק שלילי וחלק חיובי
- דוגמאות:
- שליטה, ותרנות, אימפולסיביות, תכנון ובקרה, ספונטאניות



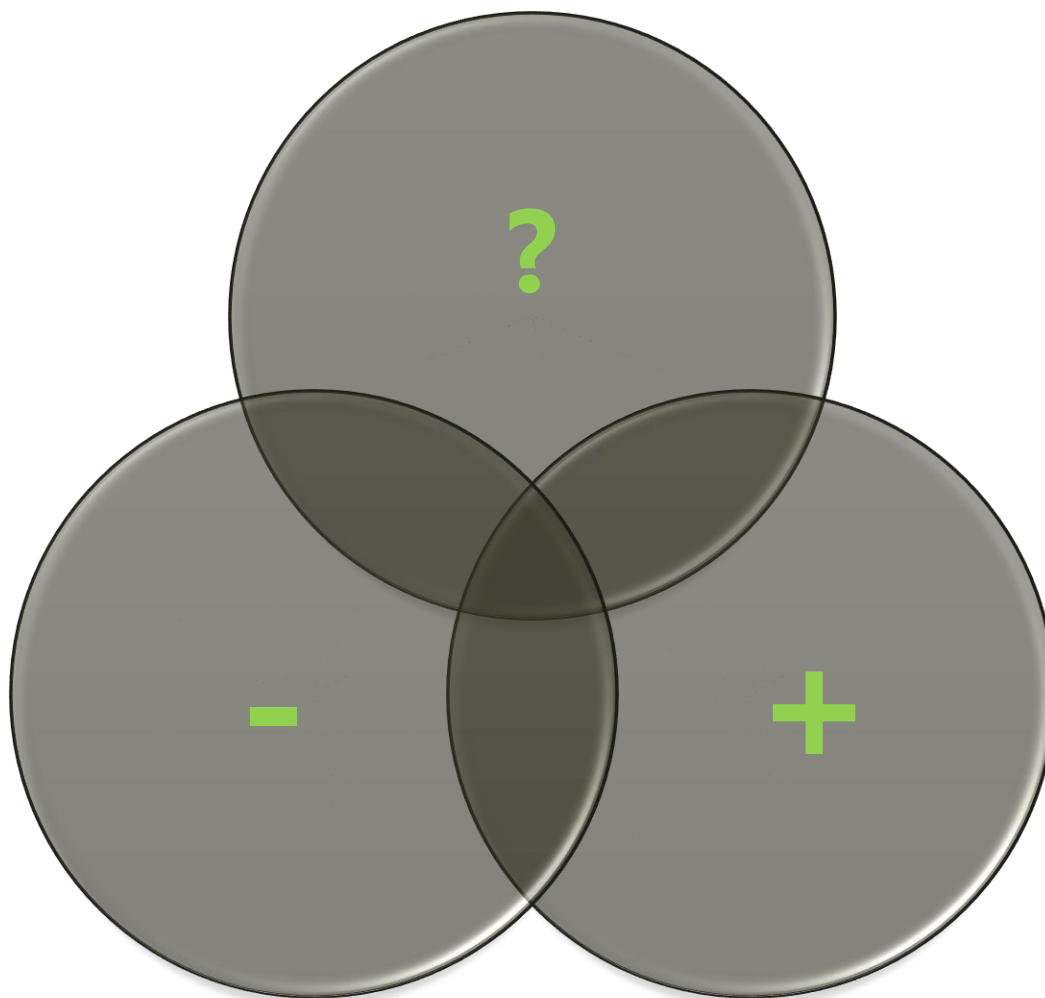
- החלק החיובי – ערך
- אסטרטגית פעולה להצלחה
- החלק השלילי – "חסם"
- אסטרטגית פעולה מעכבת הצלחה

ערכים מול חסמים

- ערך – לעולם יהיה חיובי בלבד!
- חסם – לעולם יהיה שלילי בלבד!
 - חשיבות מכרעת להבחנה
 - בין המרכיב הערכי למרכיב החסמי
 - לעיתים הבחנה זו – מהות האימון!



ערכים מול חסמים





ערכים מול חסמים

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"
- נסו לגרום למתאמן 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?"



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

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

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

5. (תפעול) חשוב על פרויקטים תפעוליים בחייך. קח לך פרויקט לדוגמא (כמו – בנית 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 בפרויקט היה מאפשר לך להצליח בו יותר?

● נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת 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

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





אימון פסיכופרקטי לבגרות שניה ומעברי קריירה

רשימת כלים נוכחית:

1. מבנה שיחת הפתיחה
2. שאלות הלמה – שאלון
3. שאלון ה VIA:
<https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>
4. שאלון זיהוי רשת/מפת הצרכים המנטלית
5. איתור ערכים – השאלה הפתוחה
6. ערכים מול חסמים – להבחין בין הפלוס למינוס
7. שאלון זיהוי חסמים/מעכבי הצלחה



תרגול בית

1. **תרגלו את השאלה הפתוחה – על עצמכם ועל מתאמן**
2. **סמנו את הערכים המרכזיים אשר חוזרים על עצמם**
 - עבור כל ערך הפרידו את החלק החיובי מהחלק השלילי
 - עשו ראליזציה וויזואלציה לכל ערך
3. **תרגלו את שאלון זיהוי החסמים/מעכבי הצלחה**
 - על עצמכם ועל מתאמן
 - הכינו רשימת חסמים

תודה!





רשימת כלים

כלים אימוניים חדשים:

- שאלון זיהוי מפת הצרכים המנטלית
- השאלה הפתוחה לאיתור ערכים
- הבחנה בין שלילי לחיובי בערך נתון
- ויזואליזציה וראליזציה

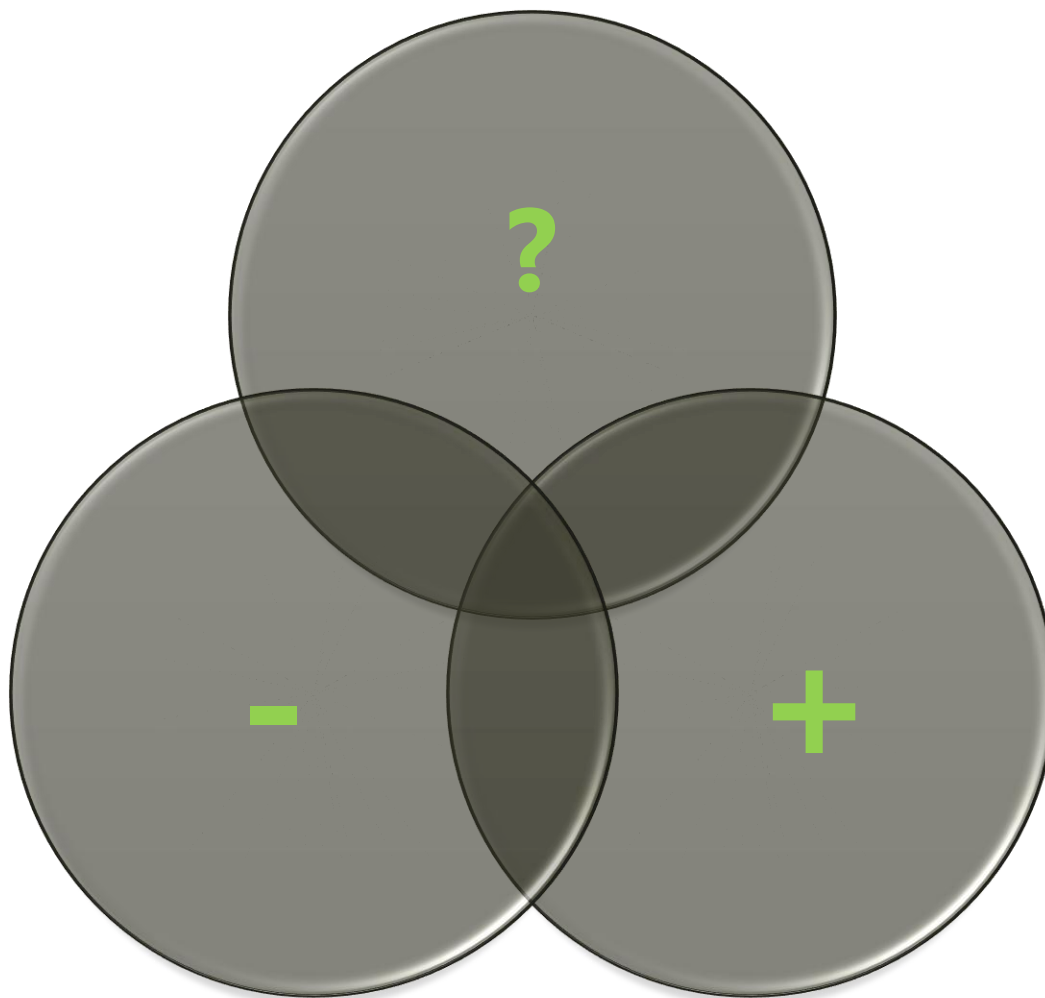


איתור ערכים – השאלה הפתוחה

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'

ערכים מול חסמים





ערכים מול חסמים

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"
- נסו לגרום למתאמן 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?"



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

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

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

5. (תפעול) חשוב על פרויקטים תפעוליים בחייך. קח לך פרויקט לדוגמא (כמו – בנית 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 בפרויקט היה מאפשר לך להצליח בו יותר?

● נסח זאת כערך אשר לא התממש/אסטרטגית פעולה מעכבת 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