

תוכן העניינים

5	הקדמה
7	מהי העצמה?
9	הזהות האישית שלי
11	אימון מספר 1: הזהות שלי
15	דפוס חשיבה מצמיחה
19	אימון מספר 2: פיתוח דפוס חשיבה מצמיחה
23	מהי נירר-פלסטיות?
25	מהו תכנון מטרות?
27	אימון מספר 3: מהם הגורמים התורמים להשגת מטרה?
29	אימון מספר 4: הצבת מטרה עם גלגל חיים
37	אימון מספר 5: ארבעה שלבים להשגת יעד עתידי
41	אימון מספר 6: דף תכנון ומעקב יומי
57	אימון מספר 7: יצירת ל"ז - לוח זמנים - שבועי
59	מהי מוטיבציה?
61	אימון מספר 8: אימון לזיהוי ערכים אישיים
65	אימון מספר 9: משפטי העצמה
67	מהו סטרס?
69	אימון מספר 10: להפוך סטרס שלילי לחיובי
73	אימון מספר 11: נשימה ריבועית להתמקדות ולהרפיה
75	אימון מספר 12: צנצנת הפחדים והחרדות שלי
81	אימון מספר 13: גלגל שליטה
85	מהם הרגלים?
89	אימון מספר 14: טבלת רווח והפסד של הרגלים שליליים
91	אימון מספר 15: איזון זמן מסך
93	אימון מספר 16: תזונה לבריאות או להנאה?
97	אימון מספר 17: טבלת מעקב שינה
99	אימון מספר 18: ספורט לשיפור דפוס החשיבה המצמיחה
101	אימון מספר 19: דף מעקב אחרי הרגלים חדשים
103	כתיבה יצירתית
105	אימון מספר 20: כתיבה חופשית
111	אימון מספר 21: תנו למחשבות לזרום
113	סיכום

להורדת אימונים 4-9 הכנסו לקישור:
<https://lisagrossman.com/yomanworksheets>

הקדמה

בני הנוער של היום זקוקים יותר מתמיד לכלים פרקטיים שיעזרו להם לרכוש כישורים החיוניים להשגת מטרות בכל תחומי החיים. יומן ההעצמה שלי נוצר כדי להקנות לבני הנוער את הכישורים הללו, שנקראים -

תפקודים ניהוליים.

תפקודים ניהוליים הם כישורי מוח שמאפשרים לנו להציב מטרות, ליזום פעולות, להתמקד בעקביות בביצוע הפעולות הללו, לנהל רגשות, לשלוט בהסחות ולהעריך את ההתנהלות שלנו באופן מועיל ויעיל.

ביומן תמצאו 21 אימונים. כל אימון יגלה לכם מושג חשוב שקשור לפיתוח דפוס חשיבה מצמיחה, שיקדם אתכם להצלחה בחיים. בין המושגים: העלאת מוטיבציה, שינוי הרגלים, בניית שגרה בריאה ותכנון לוח זמנים שבועי.

היומן מתבסס על מחקרים של קרולין דואק, החוקרת שטבעה את המונחים: דפוס חשיבה מצמיחה ודפוס חשיבה מקבעת, ועל רעיונותיו ותובנותיו של סטיבן קובי, המחבר, הפילוסוף והמחנך הידוע ביותר בימינו בתחום ניהול עצמי אפקטיבי.

גב של כל אחד מהעמודים ביומן ההעצמה שלי תמצאו דף תכנון שבועי. רשמו את התאריכים המתאימים על כל דף, והשתמשו בדפי התכנון כדי למקד את עצמכם במשימות, במטלות ובל"ז.

תפקודים ניהוליים





תכנון שבועי

מ- ___/___/___ עד- ___/___/___

בעדיפות ראשונה השבוע

_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>

יום שני

יום ראשון

יום רביעי

יום שלישי

יום שישי

יום חמישי

רעיונות



מהי העצמה?



העצמה היא תהליך של התפתחות אישית שמאפשר לנו להרגיש בעלי יכולת וערך עצמי. העצמה משמעותה לקחת פיקוד על החיים, ולפעול למען הצמיחה שלנו גם בהווה וגם בעתיד. היא נובעת מהעיקרון: אדם אחראי לעצמו.

בכל עת, כל אדם יכול לבחור בין פעילויות מעכבות שנותנות לו סיפוק מיידי, לבין פעילויות מצמיחות ומפתחות שנותנות לו סיפוק לטווח הארוך. התהליכים האמיתיים והמעצימים קורים תוך כדי בחירה וביצוע פעילויות שיש להן משמעות לטווח הארוך.

אילו כישורים יכולים לעזור לנו לבחור נכון, כדי להשיג תחושת העצמה? התשובה היא: כישורי מוח שנקראים **תפקודים ניהוליים**. תפקודים ניהוליים הם קובץ של מיומנויות קוגניטיביות (שכליות) שמאפשרות לנו להיות מודעים לעצמנו, להתניע את עצמנו לפעולה, ולשמור על מוטיבציה בכל עת כדי להתמקד לאורך זמן ולהתמיד עד שהשגנו את המטרה.

ביומן העצמה שלי, תקבלו כלים שמחזקים כישורי מוח מסוג **תפקודים ניהוליים**, ומגבירים את היכולת ליטול פיקוד על החיים. תרכשו אסטרטגיות שירחיבו את המודעות העצמית, ויקדמו את היכולות שלכם:



- להציב מטרות נכונות ומקדמות לטווח המיידי והארוך
- לזהות דפוסי חשיבה מכשילים או מצמיחים ולבחור את המצמיחים
- לנהל את הזמן בצורה יעילה
- להתמודד בהצלחה עם לחצים (סטрес)
- לשלוט בהתמכרויות
- לחזק חשיבה יצירתית וגמישה

יומן העצמה שלי
ילמד אתכם ליצור הרגלים שיעצימו אתכם,
ולפתח את האמונה שלכם בעצמכם - בהווה ובעתיד.



איחון מספר 1 : הלהות שלי

השאלות מטה יעזרו לכם לפתח מודעות לגבי הזהות שלכם, ולגלות את השאימות שלכם כלפי עצמכם. תזרמו, תכתבו מה שעולה לראש ותינו.

1. מי אני? (ב-10 מילים או פחות)

2. מהו דבר אחד שרציתי לעשות ועדיין לא ניסיתי?

3. מהו האתגר הכי גדול שלי היום?

4. כיצד נראה "היום המושלם" שלי?

5. מהן שלוש פעילויות שמגבירות את האנרגיה שלי?

6. כיצד נראים חיים "מוצלחים" בעיניי?

7. מהן התכונות הכי חזקות שלי?

8. מהן התכונות הכי מזיקות ו/או מכשילות שלי?

9. איזו בעיה (לדוגמא בלימודים, במשפחה, עם חברים) הייתי רוצה לפתור?

10. מיהם האנשים הכי חשובים בחייך?

11. על מה אני מתחרט/ת?

12. איזו חוויה חיובית השפיעה עליי לטובה?

13. איזו חוויה שלילית השפיעה עליי לרעה?

14. אם הגוף שלי היה יכול לדבר, הוא היה אומר...

15. איזה סרט, ספר או תכנית טלוויזיה השפיעו על חייך?

16. מתי אני מרגישה/ה הכי בטוח/ה בעצמי?

17. מתי אני מרגישה/ה הכי פחות בטוח/ה בעצמי?

18. מהן ההסחות הכי גדולות שלי? (הסחה יכולה להיות "פנימית", כמו חששות, או "חיצונית", כמו מסכים)

19. כיצד אני בדרך כלל מתמודד/ת עם ההסחות?

20. איזה רווח קיבלתי מאימון "הזהות שלי"?



דפוס חשיבה מצמיחה



כמה פעמים אמרתם לעצמכם משפטים דומים, או שמעתם חברים אומרים דברים דומים לאלה:
 "אין לי אף כישרון מיוחד"
 "חבל להתאמץ בזה... אני יודע/ת שאכשל"
 "אני לא מתמודד/ת טוב עם..."
 "אין סיכוי ש..."

משפטים כאלו נובעים מאמונה מכשילה שחבל להתאמץ כי ההצלחה איננה מובטחת.

מצד שני, יש אנשים שמוכנים לנסות, גם אם הם לא בטוחים שיצליחו. הם מאמינים שאם מתאמצים אפשר להצליח ללא קשר לכישורים מיוחדים. הם **מנהלים** את החששות שלהם, ועוסקים בניסוי וטעיה כדי להתפתח ולהתעצם.

בשנת 2006, הפסיכולוגית ד"ר קרוליין דואק* חקרה את הגורמים המשפיעים על אנשים להתמיד עד שהם משיגים את מטרותיהם. היא מצאה שני דפוסים של חשיבה שמשפיעים על היכולת להשיג מטרות – "דפוס חשיבה מצמיחה" (Growth Mindset) ו"דפוס חשיבה מקבעת" (Fixed Mindset).

מהו דפוס חשיבה מצמיחה?

דפוס חשיבה מצמיחה מגיע מהאמונה שאפשר לפתח ולשפר את היכולת ואת ההישגים שלנו באמצעות מאמץ. אדם עם דפוס חשיבה מצמיחה פורח באתגרים. מבחינתו, כישלון איננו הוכחה לחוסר מסוגלות, אלא מקפצה למתיחת קצה גבול היכולת. לפי המחקר של דואק, אנשים עם דפוס חשיבה מצמיחה משיגים רמות גבוהות של הצלחה בכל תחומי החיים.

אנשים עם חשיבה מצמיחה אומרים לעצמם:

- אני מוכן/נה להשקיע כל מאמץ
- אפתור את האתגר בסופו של דבר
- אפשר לפתח מיומנויות דרך תרגול
- טעויות ומשוב עוזרים לי להתקדם
- אני מסוגל/ת ללמוד ולקבל השראה מהצלחות של אחרים

תכונות של אנשים עם חשיבה מצמיחה:

- אוהבים אתגרים
- מנסים שוב כשהם נכשלים
- יודעים שמומחיות היא תוצאה של התמדה
- מקבלים ביקורת ולומדים ממנה
- מתייחסים לביקורת כאל משוב
- מקבלים השראה מהצלחתם של אחרים

* Caroline Dweck, The New Psychology of Success, Random House Books, 2016

מהי נויירו-פלסטיות?



גם אם יש תחומים רבים שבהם עדיין לא פיתחתם דפוס חשיבה מצמיחה – תמיד אפשר להתחיל, בגלל ש...
המוח הוא שריר ואפשר לחזק אותו.

המוח הוא איבר גמיש ואפשר לשנות ולפתח את הקשרים בין תאי העצב (הנוירונים) שבו תוך כדי למידה ותרגול. המושג שמתייחס ליכולת של המוח להשתנות הוא "נוירו-פלסטיות" ובאנגלית "Neuroplasticity". אם נחלק את המילה לשניים נבין את משמעותה.

neuro – נוירו: מתייחס למערכת העצבים, שכוללת את המוח ועצבי עמוד השדרה שמקבלים מסרים מהמוח ושולחים מסרים בחזרה אליו.

plasticity – פלסטיות: מתייחס לתכונה שמאפשרת עיצוב מחדש, כמו חומר ביד היוצר (כמו פלסטלינה, אפשר לעצב אותה לאיזו צורה שנרצה).

נוירו-פלסטיות היא היכולת של המוח להתעצב, להשתנות ולהתפתח. בכל פעם שאנו לומדים משהו חדש, אנחנו מעצבים את המוח. בשפה מקצועית, אנו משנים את **החיווט** בין תאי המוח, ומשפרים את יכולת ההתמודדות שלנו עם מצבים מאתגרים.

המילה **חיווט** באה מהמילה 'חוט' – המשמעות היא, חיבור ופריסה של חוטי חשמל או כבלים. גם במוח מתבצע חיווט כי הנוירונים – תאי העצב – הם כמו חוטי חשמל, לכן משתמשים במונח הזה גם כשמדברים על המוח. בכל פעם שאנו בונים הרגל חדש, אנו מצמיחים תאי מוח, וככל שהאתגר גדול יותר – כך הצמיחה גדולה יותר.

לכן, כדאי לנו לאמץ דפוס חשיבה מצמיחה, שמעודדת אותנו "להזמין" אתגרים ולהתחזק מההתמודדות איתם. איך מתחילים את התהליך? עם תכנון, שכולל הצבת מטרה ובניית תכנית פעולה.



**המוח הוא כמו שריר.
הוא מתחזק כשהוא מתמודד עם אתגרים.**

איחון מספר 3: הזורחיק שתורחיק להשגת מטרה

1. איזו מטרה הצלחתם להשיג בעבר שדרשה תכנון מראש?
2. איזו תכנית גיבשתם?
3. איך פעלתם כדי להשיג את המטרה?
4. באילו אתגרים נתקלתם בדרך להשגת המטרה?
5. איזה דפוס חשיבה עזר להשגת המטרה?
6. על אילו דברים הייתם צרכים לוותר כדי להצליח?
7. איך השגת המטרה השפיעה על תחומים אחרים בחיים שלכם?

משאלה ללא תכנון נשאר בגדר חלום ללא הגשמה



אימון מספר 4: הזנת מטרה אק 222 חייק



אימון עם גלגל החיים ילמד אתכם כיצד לזהות מטרות ולקדם את השגתן.

לפניכם גלגל עם עשרה תחומי עיסוק.

תוכלו להיעזר בו כדי לזהות את הדברים שתמצאו לשנות בשביל להעצים את עצמכם.



1. ציינו מ-0 עד-10 עד כמה אתם מתנהלים באופן מוצלח בכל תחום.

ניהול מוצלח משמעותו שאנו מתנהגים לפי הציפיות שקבענו לעצמנו:

_____	ניהול מצבי רוח ומתחים	_____	הרגלי למידה	_____	סדר וניקיון
_____	קשר עם המשפחה	_____	פיתוח כישור/מקצוע	_____	ניהול זמן
_____	קשר עם החברים	_____	התנהלות כלכלית	_____	התעמלות
				_____	תזונה

2. באילו תחומים (עד 3) אתם מרגישים צורך לשפר את התפקוד שלכם? הסבירו:

3. מדוע התפקוד שלכם פחות טוב מכפי שהייתם רוצים שיהיה בתחומים אלו?

4. באיזה תחום הכי חשוב לכם להתנהל טוב יותר בתקופה זו בחייכם?

דרך קביעת מטרה

(היעדרו הדף קביעת מטרה לכל מטרה שתרכזו לקבוע)

1. איזו מטרה הכי חשובה לי כרגע?

2. למה השגת המטרה חשובה לי?

3. אלו פעולות יהיה עלי לעשות כדי להשיג את המטרה?

4. על אילו דברים יהיה עלי לוותר כדי להשיג את המטרה?

5. אלו הסחות ותירוצים עלולים להפריע לי בדרך להשגת המטרה?

6. אילו משפטי חשיבה מצמיחה יכולים לחזק לי את המוטיבציה?

7. איך ארגיש כאשר אצליח?

8. כיצד השינוי ישפיע על חיי בהווה?

9. כיצד השינוי ישפיע על חיי בעתיד?

איחון מספר 6: דף תכנון ומעקב יומי

דף תכנון ומעקב יומי עוזר לנו לתכנן את המטרות היומיות שלנו, לקבוע זמני ביצוע, וגם לרשום משפטים ליצירת חשיבה מצמיחה שתוביל אותנו לשגשוג.

להלן הוראות למילוי הדף:

1. מתחילים את היום עם רישום משפטי הכרת תודה על כל הדברים הנפלאים שזכינו להם בחיים.

"הכרת תודה" היא פעולה שאנו עושים כאשר אנו מתמקדים בדברים החיוביים שיש לנו. אנו אומרים תודה על הטוב שיש לנו – משפחה, חברים, בריאות, כישורים, חוויות, יופיו של הטבע ועוד. רגשי הכרת התודה מגבירים בנו את החשיבה המצמיחה, ומאזנים את הנטייה האנושית לחשוב על הדברים שאין לנו, בעזרת חשיבה על הדברים שיש לנו.

כאשר אנו מעריכים כל יום את הדברים הקטנים בחיינו, אנו מפתחים "הווייה של הודיה", באנגלית: **Attitude of Gratitude**.

הכרת תודה היא פעולה שעוזרת לנו:

- לפתח את יכולת הציפייה שלנו מזוויות ראייה שונות
- להעצים רגשות חיוביים שעוזרים לנו לקבל החלטות נבונות
- למתן מתחים ומצבי רוח
- לשפר נדיבות וקבלת אחריות במישור חברתי
- לקשר אותנו למשהו גדול יותר מאשר הצרכים האישיים שלנו – לערכים, לטבע, לכוח עליון, לקהילה וליקום.



אפשר להכיר תודה במגוון של תחומים:

- תכונות, יכולות וכישורים גופניים
- כישורים מיוחדים כמו יכולת נגינה, כישרון לאמנות, מסוגלות בתחום המחשבים
- חוויות מרגשות
- מתנה שקבלתם
- הפתעה שחוויתם
- אנשים מיוחדים שפגשתם: מורים, מאמנים, מדריכים
- מקומות שגורמים הנאה
- הזדמנויות
- אתגרים מיוחדים
- הצלחות
- כישלונות שלמדנו מהם שיעור חשוב לחיים
- ריצה טובה



רשמו את התודות שלכם בטבלה בעמוד הבא

2. רשמו בטבלה את **המשימות הכי חשובות** שלכם להיום: מומלץ עד 5.
3. זהו **הסחות** שעלולות להפריע, וכתבו לעצמכם מילות עידוד שיעזרו לכם להתמקד ולא להפסיק באמצע. רשמו הכול בטבלה במקומות המסומנים.
4. תכננו את ה**לוח** עם המשימות לכל היום, בעזרת הטבלה. רצוי להכניס קודם את המשימות החשובות עם שעת התחלה ושעת סיום.
5. בסוף היום, תנו לעצמכם **משוב** על אופן ההתנהלות – וכך תלמדו כיצד לשפר את השליטה שלכם מיום ליום.

