

המרחב
ליזמות ±60
חממה להגשמת חלומות


ציונות 2000
לאחריות חברתית


עיריית
חיפה


מגדל
סקריות

חלום בטעינה



מטרות המועדון

1. יצירת רשת חברתית.
2. מרחב לתרגול ואימון.
3. חזרתיות, וחומר חדש.



מבנה המועדון

9:00-9:30 - התכנסות, מינגלינג, כיבוד.

9:30 - 11:00 - הרצאה/סדנה.

11:00-11:20 - הפסקה.

11:20-12:00 - תרגול, המשך סדנה.

12:00 - 13:00 - הצגות אישיות, שיח פתוח,

הרצאת אורח ועוד.

חוזה קבוצתי



1. מה שנאמר בחדר- נשאר בחדר.
2. מזל= מוכנות שפוגשת הזדמנות.
3. אנרגיות טובות ונכונות להכיר וללמוד.
4. רצון כן לצמיחה והתפתחות.

בואו נכיר אחד את השני

הסתובבו בחדר, לחצו ידיים שאלו לשמו/לשמה של ... שאלו האחד את השני שאלה שמעניינת אתכם, רשמו את התשובה והמשיכו ללכת ולפגוש חברים נוספים.

<https://youtu.be/Ceh0uRp0DGc?t=16m55s>

מה זה נטוורקינג

מסע לשינוי הדרך לפסגה מתחילה בצעד הראשון

על-פי ספרו של סטיבן קובי- שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים
במיוחד

מה קובע את מידת האושר שלי ואת האפקטיביות בחיי

תפיסות- פרדיגמות
עקרונות מנחים אוניברסאליים
ערכים
הרגלים

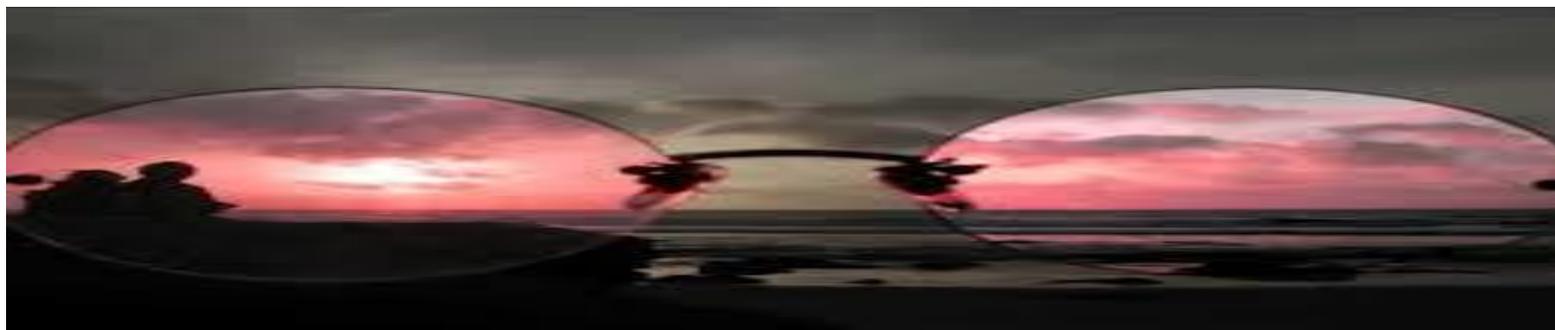


© Can Stock Photo - csp3238845

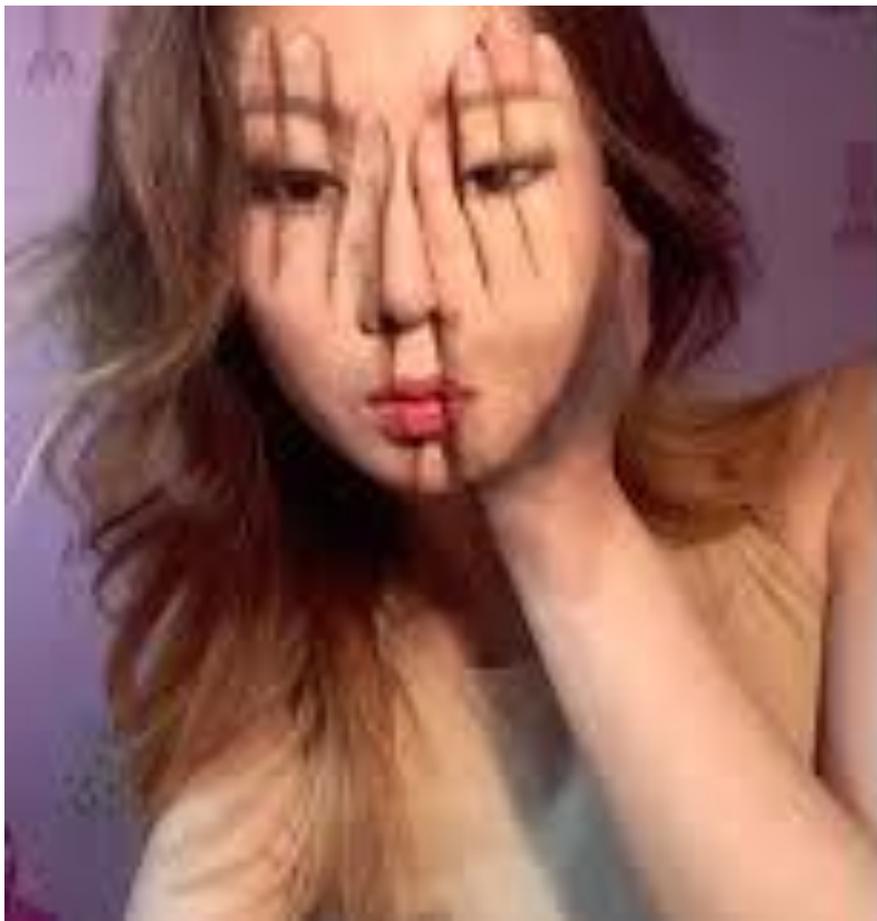
אפקט פיגמליון - הנבואה שמגשימה את עצמה

תפיסותינו העמוקות הן העדשה דרכה אנחנו רואים את העולם.
לכל אדם מפות בראשו, המתחלקות לשתי קטגוריות עיקריות:

1. מפות של מצב העניינים/פני המציאות.
2. מפות של הדברים שהיו צריכים להיות.







המרחב ליזמות 60±
חממה להגשמת חלומות



חלום בטעינה



חפשו אותי ב-

galdekel19@gmail.com

052-6032640

גל דקל - יועצת ארגונית



הפרדיגמה – המפתח לשינוי קבוע

אין אנו רואים את העולם כמות שהוא אלא כמות שאנו!!!
הפרדיגמות שלנו, מדויקות או לא, הן מקור עמדותינו,
התנהגויותינו ויחסנו אל הזולת.
ולכן: שינוי אישי מתחיל בשינוי תפיסות.



*Everything
is possible*



זיהוי תפיסות

שאלו את עצמכם - מהן הפרדיגמות השולטות בחיי?
זהו את "משפטי המפתח" שאתם שולפים בכל פעם
כשאתם נתקלים באתגר.

יש עוד דרך ארוכה לפנינו

למה זה מגיע לי

הכל אפשרי מי אשם

בעבודה קשה הכל מסתדר

אמרתי לך

בעיה מורכבת/מעניינת

בעיה קשה

מה הטעם,

ממילא מחר זה

השמים הם הגבול

יקרה שוב

אני חושב ש...

אני יודע

עקרונות מובילים

עקרונות כמוהם כמגדלור. חוקים טבעיים שאי-אפשר לעבור עליהם. הם שזורים ברקמת כל חברה תרבותית בהיסטוריה. הם הקווים המנחים לכל התנהגות אנושית.

✓ **עיקרון ההגינות** - ממנו מתפתחת תפיסת היושר והצדק.

✓ **עיקרון היושר האישי** - היוצר תשתית לאמון החיוני לשיתוף פעולה ולצמיחה אישית ובין-אישית.

✓ **עיקרון הכבוד האנושי** - שוויון, חופש, חתירה לאושר.

✓ **עיקרון השירות, התרומה לכלל** - מאפשר יצירת קהילה וחיים משותפים.

✓ **עיקרון הפוטנציאל** - היכולת, אנו תמיד יכולים להתפתח ולשחרר עוד ועוד יכולת.

✓ **עיקרון הצמיחה** - תהליך שחרור הפוטנציאל ופיתוח כשרונות.

ערכים - מפות

העקרונות מגובים בערכים, הערכים מוכחים, מוצקים וברי-קיימא.
ערכים הם מפות. כאשר אנו מוקירים את הערכים הנכונים, יש בנו
אמת- הכרת הדברים כמות שהם.

עיקרון ההגינות- צדק, חלוקה, שוויון, אחריות.

עקרון היושר האישי- לומר אמת, כנות, פתיחות, אמון, הדדיות.

עקרון הכבוד האנושי- חופש, הזכות השווה לאושר, ראוי, אהבה.

עקרון השירות, התרומה לכלל- נתינה, דאגה לזולת, קהילה, יחד.

עקרון הצמיחה- לימוד, עניין, תנועה, גמישות.

אז מה עושים???



"מן הפנים - החוצה"

להתחיל קודם ב"אני" הפנימי, בפרדיגמות שלי, באופיי ובמניעיי.

✓ שואף לקשר נעים ושיתוף פעולה עם ילדיך - היה הורה מבין,
עקבי ואוהב.

✓ רוצה שיסמכו עליך - היה ראוי לאמון.

✓ רוצה הכרה בכישרונותיך - התמקד באופי שלך.



הפסקה 11:00-11:30



הצהרת משימה אישית- נשמח לשיתופים....





אני = אופי / מאפיינים = הרגלים

אופי = סך ההרגלים שלנו.

ההרגל הוא צומת בה נפגשים **הידע = המה**
לעשות והמדוע. **הכישורים = כיצד לעשות.**
המאווים = המוטיבציה, הרצון לעשות.

**יצירת הרגל חדש דורשת עבודה על כל
שלושת הממדים הללו.**



תרגיל 2 - רשימת הרגלים

מלא/י את הטבלה שלפניך

מקדם / מעכב	הרגל
	לישון עד מאוחר
	לאכול כשאני במצב רוח רע
	לצאת לטייל כשמרגיש/ה מחנק
	להיפגש עם חברים לשיחה וכוס קפה
	לצעוק כשאני כועס/ת
	לומר את דעתי תמיד
	לחייך

הצעד הראשון

בחר/י הרגל אחד שלא מקדם אותך, התבוננ/י בו
היטב ואז הפוך/היפכי אותו.

לישון עד מאוחר - לקום מוקדם.

לעשן - לא לעשן.

לא לזוז - להתאמן.

ועכשיו כתוב/י לעצמך - מהו ההרגל החדש אותו
תתרגל/י החודש.

הצעד הראשון

בחרי/י הרגל אחד שלא מקדם אותך, התבונני/י בו היטב ואז הפוך/היפכי אותו.

לישון עד מאוחר - לקום מוקדם.

לעשן - לא לעשן.

לא לזוז - להתאמן.

ועכשיו כתוב/י לעצמך - מהו ההרגל החדש אותו תתרגל/י החודש.

דוגמה - שינוי הרגל

לא מטפל בגוף ובכושר הגופני- מתאמן ומחזק את גופי.

מה לעשות ומדוע- לצאת להליכות 4 פעמים בשבוע ולחזק את השרירים וסיבולת הלב והריאה.

כיצד/ איך - לקבוע ימים ושעות ביומן, לכוון שעון, לקבוע עם חבר/ה.

מאווים/המוטיבציה- תחושת יכולת, כוח לעשות.

אף פעם לא מאוחר
להפוך למי שיכולת להיות

ג'ורג' אליס



חפשו אותי ב-

| galdekel19@gmail.com

| 052-6032640

גל דקל - יועצת ארגונית

מה למדתי חדש היום?

רשמו לעצמכם 2-3 דברים שלמדתם היום או שאתם לוקחים
עמכם להמשך השבוע?

ומה תרצו ללמוד עוד?

להתראות במועדון הבא, בעוד חודש....



תודה