



פרואקטיביות מהי ומיומנויות להתנהגות אפקטיבית

ד"ר יונת יבזורי

פרואקטיביות

פרו-אקטיביות או התנהגות פרו-אקטיבית של אדם מתייחסת להתנהגות שהוא יוזם, ושמובילה אותו לשינוי במצבים. התנהגות פרו-אקטיבית כוללת פעולות הכנה למצבים עתידיים, להבדיל מתגובה למצב קיים. משמעות הפרו-אקטיביות היא לחולל דברים, ולא לחכות שדברים יתרחשו. המונח ההפוך במשמעותו הוא ריאקטיביות - תגובה למצב.

הנחות יסוד לפרואקטיביות

בידנו היוזמה והאחריות
לגרום לדברים שיתרחשו

התנהגותנו היא פועל יוצא
של החלטותינו ולא של
התנאים בהם אנו נתונים.

אנחנו אחראיים לחיינו

התנהגותנו היא פרי
בחירה מודעת המתבססת
על ערכים ואיננה תוצר
שיסודו ברגשות

בידנו היכולת לבחור
בתגובה

מרכיבי הפרואקטיביות



• אחריות

• בחירה

• יוזמה

• תושייה

• מודעות





שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד / ד"ר סטיבן קובי

<https://www.youtube.com/watch?v=61u01HKISog&t=228s> •

- צפו בסרטון
- לאחר כל מיומנות עצרו את הקרנת הסרטון ובצעו משימה בנספח 9 ב'

מיומנות ראשונה, שניה ושלישית

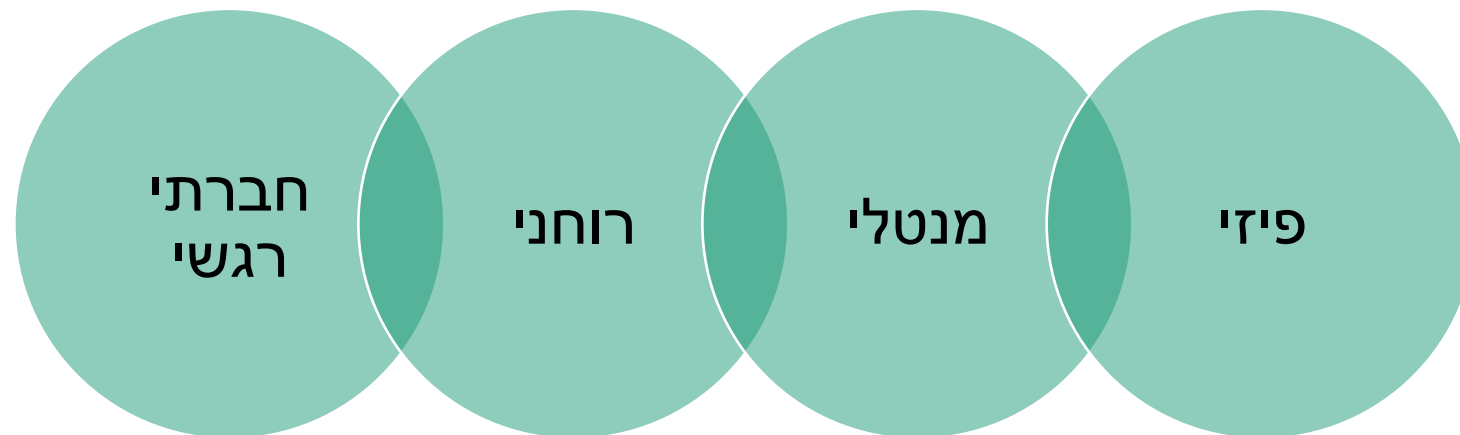
- (1) היה פרואקטיבי
- משימה בנספח 9ב' – תרגול דיבור פרואקטיבי בזוגות
- (2) צפה את הסוף מראש
- משימה בנספח 9ב' – כתיבת הצהרה אישית
- (3) תחילה תעשה את מה שצריך קודם
- עריכת טבלה חשוב / לא חשוב , דחוף לא דחוף

מיומנות רביעית, חמישית ושישית

- (4) אני מנצח ואתה מנצח (פעילות בקובץ על פרואקטיביות)
- (5) בקש תחילה להבין ואחר כך להיות מובן (פעילות בקובץ על פרואקטיביות)
- (6) חפש דרך לסינרגיה (פעילות בקובץ על פרואקטיביות)

מיומנות שביעית

- שפר את יכולתך האישית – "חדד את המסור"
- (פעילות בקובץ על פרואקטיביות) הגדרת נושאים לשיפור בתחומים הפיזיים, הרוחניים, המנטלים והתחום חברתי רגשי





אימון לפרואקטיביות

מעגל הדאגה

שתפו בדאגות וחששות שלכם

מעגל הדאגה

מעגל ההשפעה

נושאים שלגביהם אנו יכולים לעשות דבר מה = מעגל ההשפעה, תנו
דוגמאות לנושאים שיש לכם השפעה עליהם מחיי היומ יום שלכם



אימון בפרואקטיביות : הרחבת מעגל ההשפעה

חשבו: היכן אנו ממוקדים את הזמן והאנרגיה שלנו?

- ניסוח מחדש של הדאגה.
- מה אני יכול לעשות בקשר לזה!?
 1. לאן אני רוצה להגיע?
 2. אלו הרגלים אני צריך לסגל בהתנהלות היום יומית שלי כדי לקדם את הנושא שבחרתי?
- תכנית פעולה יישומית.

ועכשיו כיצד יראו מעגלי הדאגה וההשפעה שלכם?



אנשים פרואקטיביים ממקדים את מאמצייהם במעגל ההשפעה.
האנרגיה שלהם גדלה ומתחזקת ומרחיבה את מעגל ההשפעה.

