**מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה שלי לגבי תפקיד / עבודה**

חשבו על תפקיד או עבודה אחת אותה אתם מבצעים. נסו לנתח בעזרת מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה את החששות והתקוות שלכם במילוי התפקיד.

1. חשבו על כל הדאגות / החששות / התלבטויות שלכם הקשורות להשתלבותכם בעבודה זו ובמציאת עבודה עם סיום התכנית ורשמו אותן בתוך מעגל הדאגה.

מעגל הדאגה שלי

*
*
*
*
*
1. בחנו את הנושאים שהדאיגו אתכם וסמנו את הנושאים שאתם חושבים שלדעתכם ולהבנתכם יש לכם השפעה או יכולה להיות לכם השפעה עליהם. לדוגמה – דאגה שלא אצליח להגיע בזמן לעבודה, או שלא יהיו לי שותפים לצאת איתם להפסקה במהלך יום העבודה. סמנו נושאים אלו במרקר צהוב.
2. עתה, רשמו את כל הדאגות שחשבתם שיש לכם השפעה לגביהם במעגל ההשפעה. תשאירו במעגל הדאגה רק את הדאגות שאתם חושבים שלגביהם אין לכם השפעה.

מעגל הדאגה שלי

מעגל ההשפעה שלי:

מעגל ההשפעה שלי

עתה נסחו מחדש את הדאגות שרשמתם. חשבו מה אני יכול לעשות בקשר לזה?!

לאן אני רוצה להגיע? אלו הרגלים אני צריך לסגל בהתנהלות היום יומית שלי כדי לקדם את הנושא שבחרתי?

תבחנו שוב את מעגל הדאגה והשפעה שיצרתם ותראו האם יש עוד דאגות שתוכלו להעביר למעגל ההשפעה ממעגל הדאגה. האם הוא התרחב? האם הצלחתם להעביר עוד דאגות אליו?

בהצלחה!