



מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה

• נכתב ע"י כותבות תהליך <http://tep.haifa.ac.il> עבור תכנית "מגמה לעתיד" (משרד החינוך, משרד העבודה והרווחה, גוינט ישראל מעבר למגבלות, קרנות הביטוח הלאומי, רשת עתי"ד, עמותת אלוין ועמותת גוונים)

מה עושים עם דאגות?





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

<https://youtu.be/6-T7YeoZzCU> •

פרואקטיביות

- אנו אחראים לחיינו.
- התנהגותנו היא פועל יוצא של החלטותינו ולא של התנאים בהם אנו נתונים.
- בידנו היוזמה והאחריות לגרום לדברים שיתרחשו.
- בידנו היכולת לבחור בתגובה.
- התנהגותנו היא פרי בחירה מודעת המתבססת על ערכים ואיננה תוצר שיסודו ברגשות.

דיבור פרואקטיבי וריאקטיבי

פרואקטיביות	ריאקטיביות
"בוא ונבחן את החלופות"	"אני לא יכול לעשות דבר"
"אני יכול לבחון גישה אחרת"	"כזה אני"
"אני שולט ברגשותיי"	"הוא מרגיז אותי"
"אני בוחר"	"אני לא יכול"
"אני אעשה"	"לו רק..."



מרכיבי הפרואקטיביות

• אחריות

• בחירה

• יוזמה

• תושייה

• מודעות

מעגל הדאגה

היכן אנו ממוקדים את הזמן והאנרגיה שלנו?

מעגל הדאגה

מעגל ההשפעה

דברים שלגביהם אנו יכולים לעשות דבר מה = מעגל ההשפעה



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



שבועת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד

עפ"י ספר מאת סטיבן קובי

- 1. פרואקטיביות- אתה המתכנת את תגובותיך, סמוך על עצמך וכך תקנה לעצמך אחריות, יוזמה ובחירה.**
- 2. חשוב מהסוף להתחלה- הגדר מטרות וחזון ופעל לאורם ברמה היומיומית.**
- 3. העיקר להתחיל בעיקר- נהל את הזמן עפ"י חשוב ולא רק עפ"י דחוף.**
- 4. אני מנצח - אתה מנצח! - ראה את טובת 2 הצדדים, שתף פעולה , מצא פתרונות שבהם יש לכולם יתרון ותועלת.**

- .5 **הבן ואז נסה להיות מובן-** הקשב ונסה להבין את האחרים, לעודדם ולמצוא פתרונות הולמים.
- .6 **סינרגיזם-** השלם גדול מסכום חלקיו, הבט במבט רחב יותר ושאף לפתרונות כוללים יותר.
- .7 **" השחז את המסור"-** התרענן, למד, העמק ושפר- התחדשות אישית.

מעגל ההשפעה

- 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 ושל בני / בתי כדי לקדם את הנושא שבחרתי?
- תכנית פעולה יישומית.