

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.

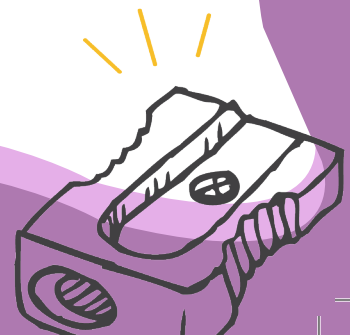
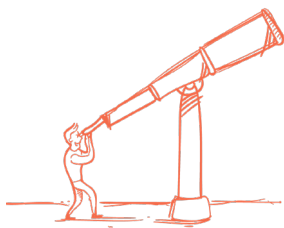
אילו כישורים יכולים לעזור לנו לבחור נכון, כדי להשיג תחושת העצמה? ובכן, התשובה היא: כישורי מוח שנקראים **תפקודים ניהוליים**. תפקודים ניהוליים הם קובץ של מיומנויות שכליות (קוגניטיביות) שמאפשרות לנו להיות מודעים לעצמנו, להתניע את עצמנו לפעולה, ולשמור על מוטיבציה בכל עת כדי להתמקד לאורך זמן, לא לוותר ולהתמיד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

ביומן ההעצמה שלי, תקבלו כלים שמחזקים כישורי מוח מסוג **תפקודים ניהוליים**, ומגבירים את היכולת של כל אחד ואחת ליטול פיקוד על החיים. בנוסף, 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 (סטרים)
- לשלוט בהתמכרויות
- לחזק חשיבה יצירתית וגמישה

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

יומן ההעצמה שלי
יאמן אתכם בעזרת תרגילים שיעזרו לכם
לפתח גישה של התפתחות וצמיחה.

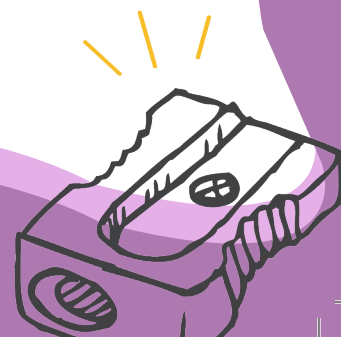


הזהות האישית שלי

נתחיל עם אימון לגילוי הזהות האישית: מהי זהות אישית?

זהות אישית היא התפיסה שיש לנו לגבי עצמנו.
הזהות מתייחסת לתשובה שאנשים עונים, כאשר שואלים אותם:
"מי את/ה?"

הזהות כוללת את האמונות שלנו לגבי היכולות שיש לנו ושאינן לנו, החלומות והיעדים,
דפוסי החשיבה וההרגלים, התדמית הגופנית והחברתית.



איחון מספר 1: הלהות שלי

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

1. "מי אני" ב- 10 מילים או כחות

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?

דפוס חשיבה מצמיחה

כמה פעמים אמרתם 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..."

יש אנשים שנמנעים מלהשקיע מאמץ בדברים שהם לא מרגישים בטוחים לגביהם. הם מאמינים שמזל, אינטליגנציה וכישרונות קובעים הצלחה, לכן הם מוותרים מראש ולא מנסים אפילו.

מצד שני, יש אנשים שמוכנים לנסות, גם אם הם לא בטוחים שיצליחו. הם מאמינים שאם מתאמצים אפשר להצליח ללא קשר לכישרונים 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 האינטליגנציה שלנו באמצעות מאמץ. אדם עם דפוס חשיבה מצמיחה פורח באתגרים. מבחינתו, כישלון איננו הוכחה לחוסר אינטליגנציה, 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 ויכולות הם תוצאה של עבודה קשה
- מקבלים ביקורת ולומדים ממנה
- מקבלים השראה מהצלחתם של אחרים

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

מהו דפוס חשיבה מקבעת?

לפי ד"ר קרוליין דואק, דפוס חשיבה מקבעת מגיע מהאמונה שיכולות וכישרונות הם עובדה מוגמרת ושאי אפשר לפתח אותם. אנשים עם דפוס חשיבה מקבעת חושבים שכישרון הוא כל מה שנדרש כדי ליצור הצלחה, ושהשקעה כמו מאמץ, התמדה ואימון לא תשנה דבר. לכן, הם מוותרים על הזדמנויות להתפתח. הם לא מאפשרים לעצמם לקבל תפיסות שונות ולהתגמש מעמדותיהם. למרות שהם תקועים, הם לא מוכנים לצאת מאזור הנוחות כדי להתקדם ולחוות הצלחה. הם פשוט לא מאמינים שהם יכולים.

אנשים עם חשיבה מקבעת אומרים לעצמם:

- המשימה קשה מדי
- לעולם לא אבין את זה
- זה בזבוז זמן ואנרגיה
- אני לא זקוק/ה למשוב
- אני מקנא/ה ב... יש לו מזל ולי אין כלום

תכונות של אנשים עם חשיבה מקבעת:

- נמנעים מאתגרים
- מוותרים בקלות
- לא רואים ערך במאמץ
- מתעלמים ממשוב בונה
- מאוימים מהצלחה של אחרים

לעומת אנשים עם דפוס חשיבה מקבעת, אנשים עם דפוס חשיבה מצמיחה, מתניעים את עצמם, ומשלימים משימות בנחישות, בהתמדה ובעקשנות עד להצלחה. הם לא נכנעים להסחות ולא ממציאים תירוצים.

ביומן מוצגים מושגים מעולם האימון שקשורים לפיתוח דפוס חשיבה מצמיחה. לאחר הצגת המושגים, תקבלו תרגילי אימון שמטרתם להקנות לכם כלים להעצמה עצמית.

נקפוץ עכשיו למים עם אימון לחיזוק דפוס חשיבה מצמיחה.

הצלחה היא לא מקרה הצלחה היא בחירה

סטפן קורי

