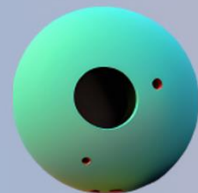


אבני ראשה



משרד החינוך

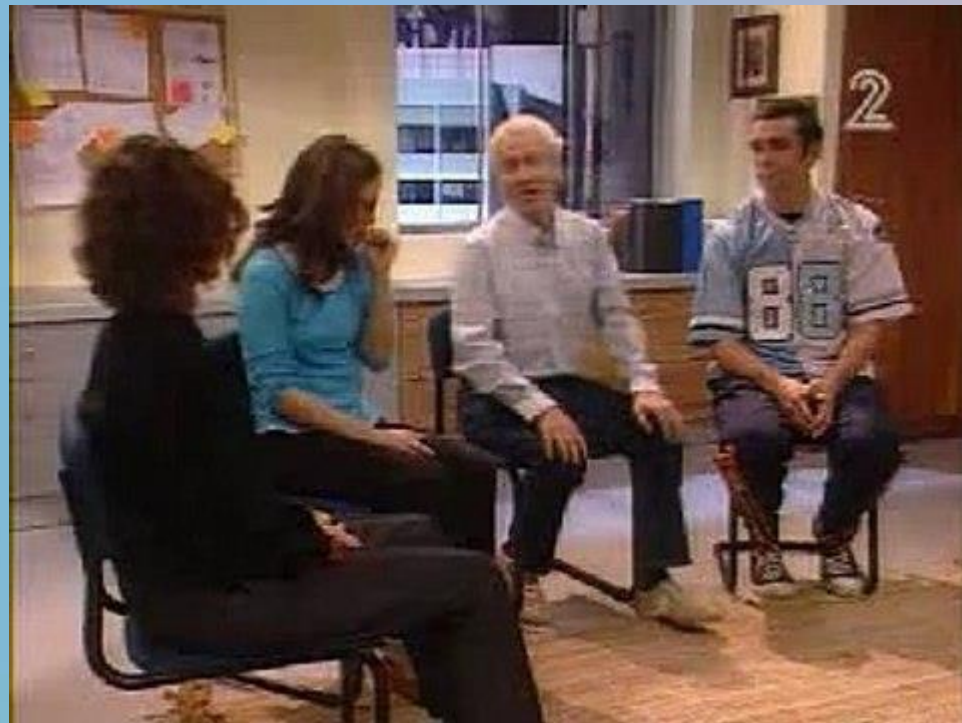
המכון הישראלי למנהיגות בית ספרית  
المعهد الاسرائيلي للقيادة المدرسية



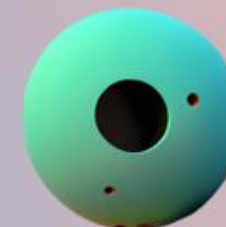
הכנס השנתי להדרכה אישית של מכון אבני ראשה

# מנהלים את הפחד בדרך להשגת מטרות





סדנא לפחדים –  
החמישיה הקאמרית



## תנאים מצמיחים

## תחושת מסוגלות עצמית

הצורך של האדם לחוות את עצמו כמסוגל לממש  
כוונות ולהשיג תוצרים שלא קל להשיגם. הצורך  
להרגיש שאני יכול להשפיע, להוציא לפועל תכניות  
ולהתמודד עם אתגרים ואיומים

(עשור ויצחקי, 2020)

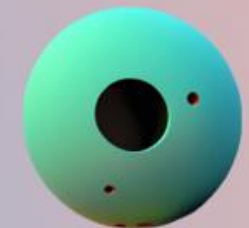


**”די...הפעם אני באמת משנה את זה”**

**”השנה אני כבר חייבת .. אי אפשר יותר ככה”**

**”מספיק דחיתי את זה.. הגיע הזמן”**

**כמה פעמים  
אמרתם**

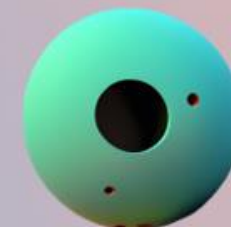


# ”אנחנו סובלים לעיתים קרובות יותר בדמיון מאשר במציאות” (סנקה)



סנקה הציע כי הדרך להתגבר על כך ולפעול היא להתכונן מראש לתרחישים לא טובים - **לדמיין בפרוטרוט את התרחישים הגרועים ביותר שמהם חוששים ושמונעים מאתנו לנקוט פעולה כדי שיהיה אפשר לפעול ולהתגבר על הפחד.**

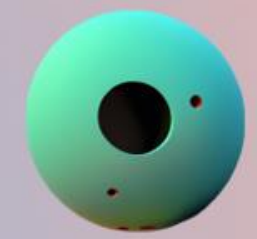
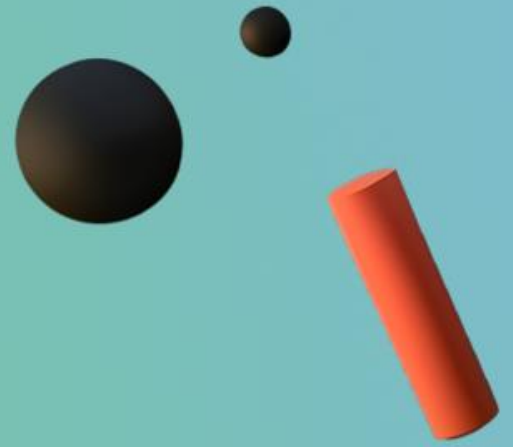
נשים זאת על השולחן – גם מנהלים ומנהלות מפחדים וזה לא הופך אותם להיות ראויים פחות, להפך. **מודעות עצמית לפחד ונכונות לבחון אותו מסייעת לתפקד בצורה מיטבית יותר.**



## טים פריס

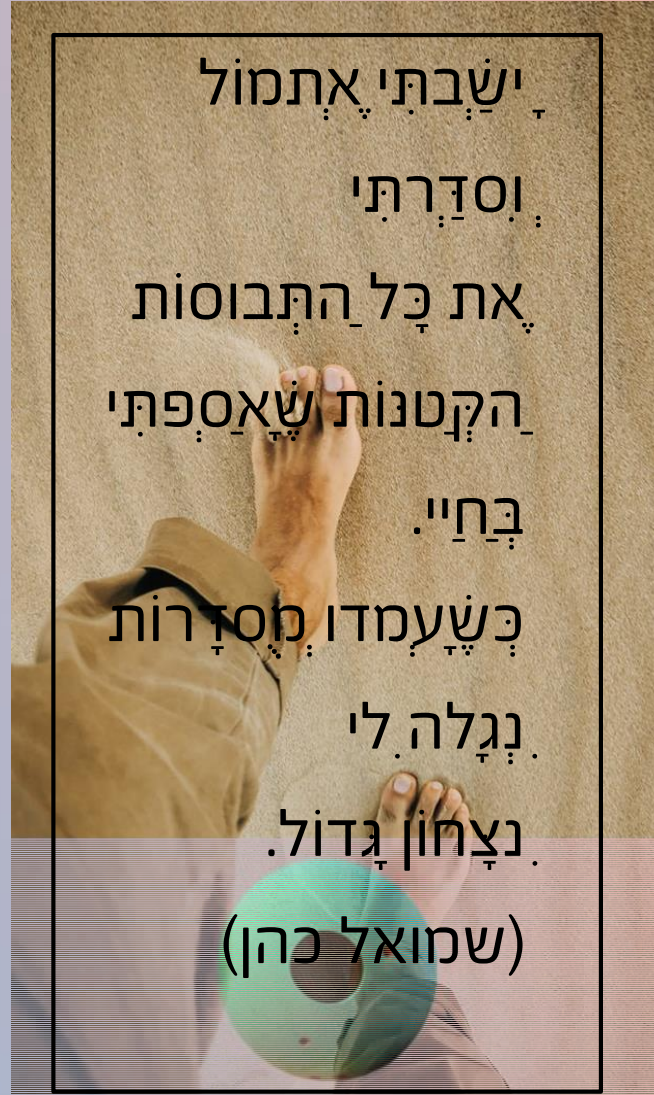
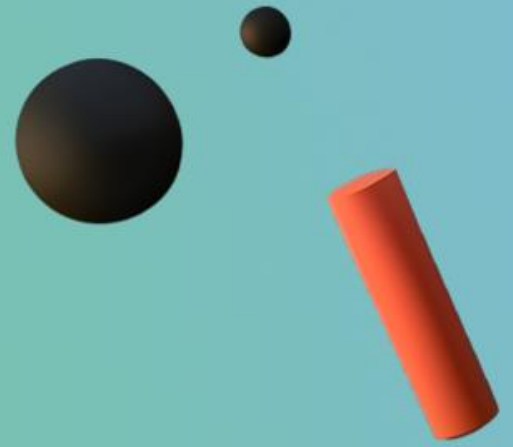
כלי פרקטי  
לפיתוח  
מודעות  
עצמית ובניית  
מסוגלות  
עצמית

טים פריס פיתח תרגיל המתבסס על נקודת המבט הזו, ומציע כי לצד הצבת מטרות חשוב להציב גם את הפחדים שמונעים מאתנו לפעול ולהשיג את המטרות הללו. אנחנו מזמינים אתכם לתרגל כיצד מציבים פחדים. ומה זה מצריך? להיות מוכנים לצאת לרגע מאזור הנוחות ולהסתכל על עצמכם באומץ ובכנות.





חשבו על פעולה ניהולית לא טריוויאלית המוציאה אתכם מאזור הנוחות, פעולה שמשוו מונע מכם לעשותה למרות שהיא חשובה לכם.

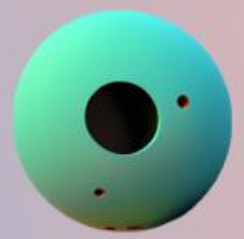
השלימו את המשפט : **מה אם אני...**



# הגדר (Define)

כתבו 4-5 תרחישי אימה שאתם יכולים לדמיין שיקרו אם כן תנקטו בפעולה הניהולית שניסחתם.

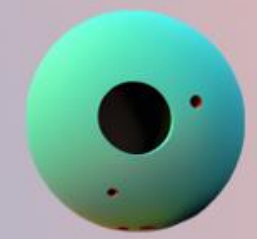
		הגדר
		.1
		.2
		.3
		.4
		.5





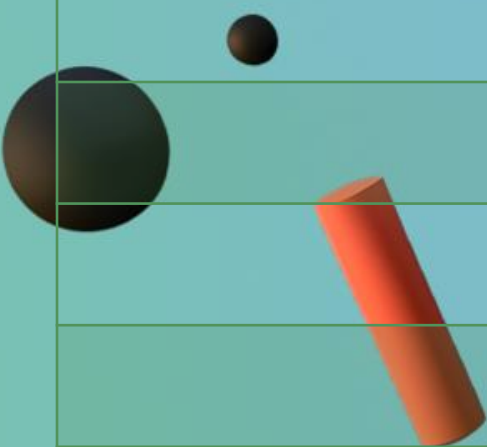
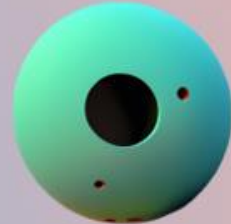
אל מול כל אחד מהתרחישים שכתבתם בעמודה הגדר כתבו: מה אני יכולה לעשות כדי למנוע מתרחישי האימה הללו לקרות או להפחית את הסבירות שהם יקרו אפילו במעט ?  
 לכל אחד מתרחישי האימה כתבו פעולת מניעה.

	הגדר	מנע
	.1	.1
	.2	.2
	.3	.3
	.4	.4
	.5	.5



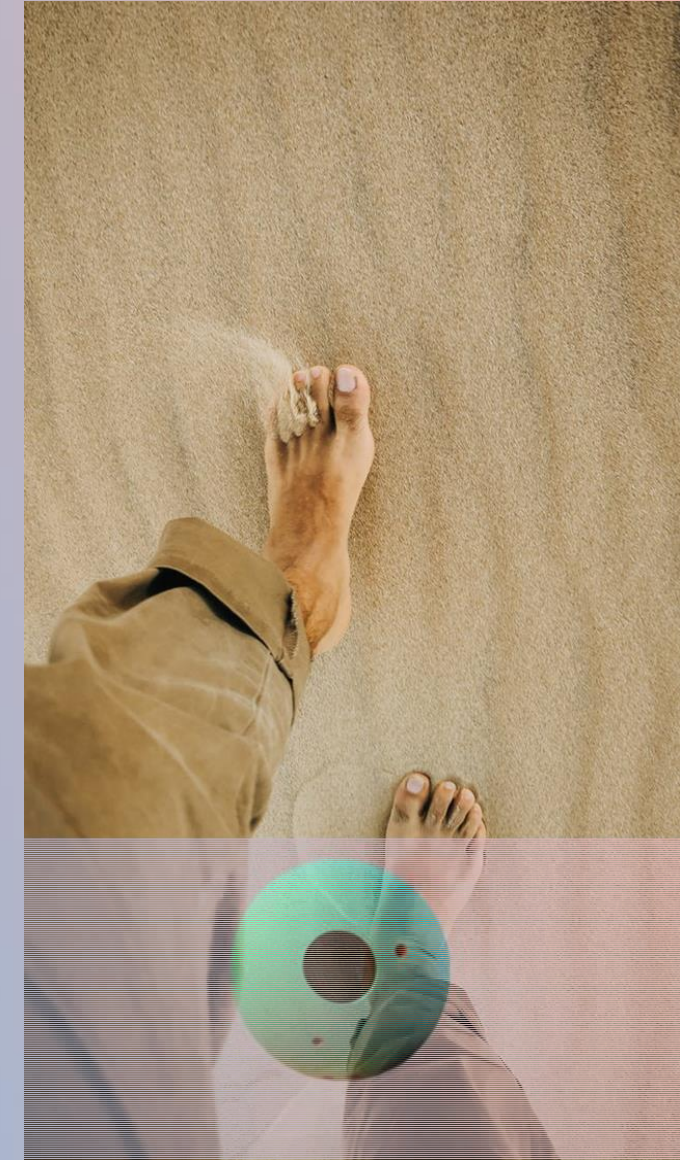
אם אכן תרחישי האימה שהגדרתם מתממשים ולא הצלחתם למנוע אותם,  
 מה תוכלו לעשות על מנת לתקן את הנזק ואפילו במעט, ו/או ממי תוכלו  
 לבקש עזרה ?

הגדר	מנע	תקן
.1	.1	.1
.2	.2	.2
.3	.3	.3
.4	.4	.4
.5	.5	.5

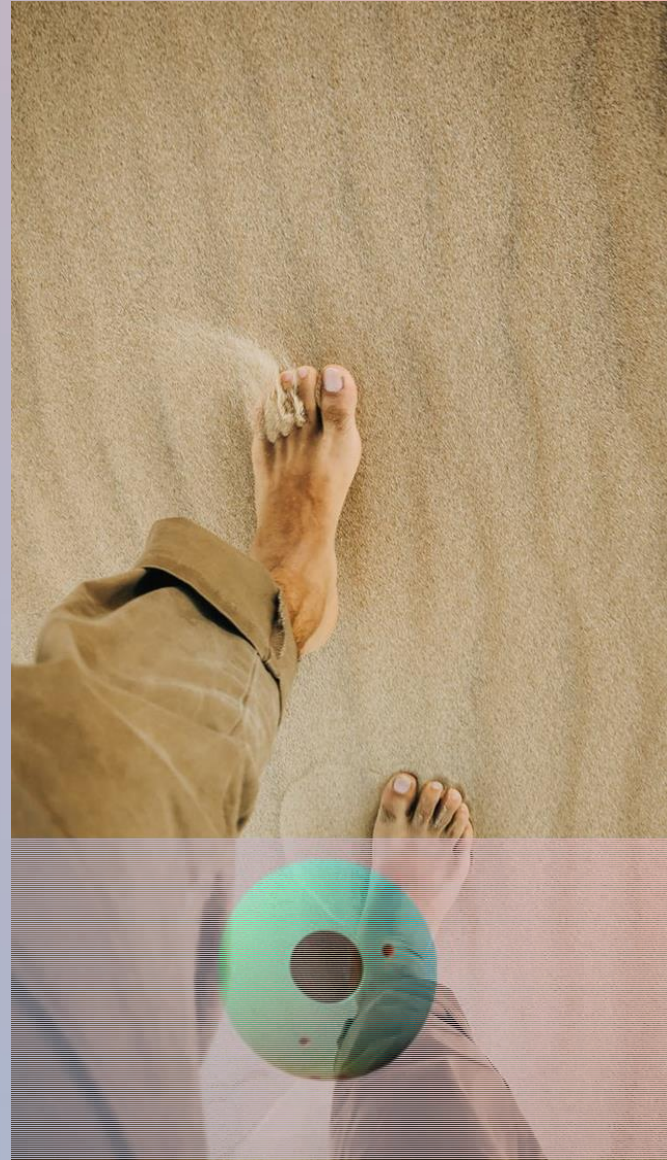
על מנת להתמודד עם פחדים חשוב להתבונן על הצד השני של המשוואה ולבדוק מה ניתן להשיג בכך ? מה יכול לצמוח בעקבות ההתמודדות שלי ?

לשם כך, הכינו רשימה של רווחים שתשיגו כתוצאה מניסיון, מהצלחה או הצלחה חלקית להתמודד עם הפחד.

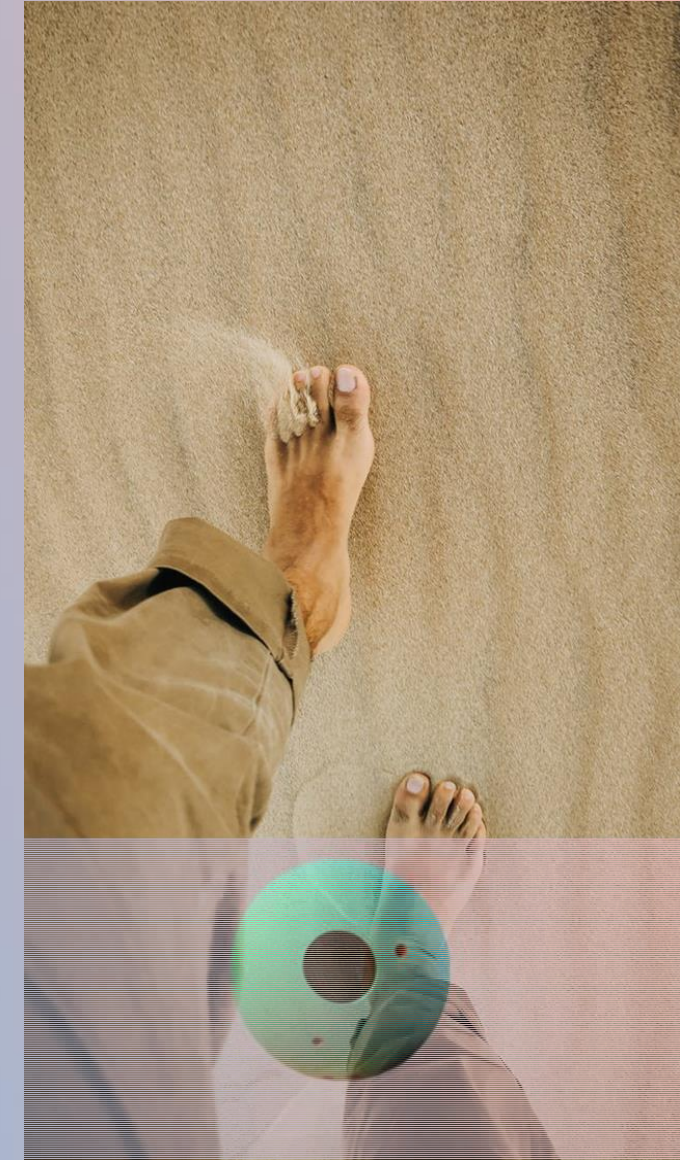
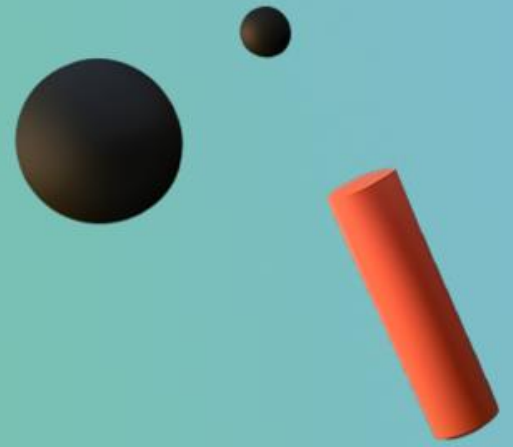


הצעד האחרון מבקש מכם לקחת בחשבון את מחיר חוסר הפעולה ולשאול את עצמכם את השאלה הבאה:  
"אם אני נמנע מהפעולה או ההחלטה הזאת, מה תהיינה ההשלכות של זה בטווח הקצר והארוך - 3 חודשים, 6 חודשים, שנה?"

חשוב מאד כי בשלב הזה תכנסו לפרטים, תכתבו באופן מפורט מה תהיינה ההשלכות הרגשיות, החברתיות, הפיזיות עליכם ומה תהיינה ההשלכות הארגוניות?

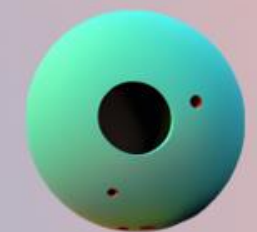
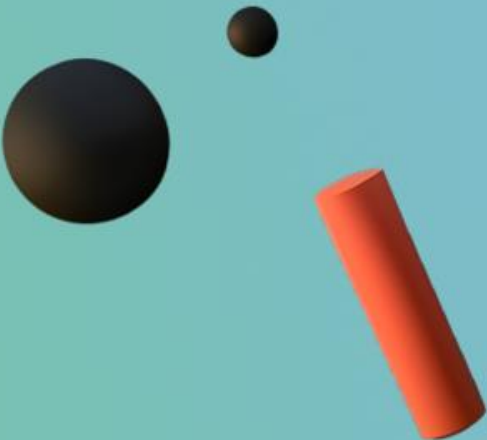


## המשיכו לעשות את זה



**מוזמנים לעיין  
באתר של המכון  
לקבלת חומרים  
נוספים בנושא**

**מה היה לנו במהלך זה? שאלות המסייעות לצאת מאזור הנוחות ולשתף פעולה עם הפחד . לדמיין את התרחישים הגרועים ביותר שמהם חוששים ושמונעים מלנקוט פעולה על מנת להתגבר על הפחד ולפעול להשגת המטרות .**



תודה רבה ובהצלחה !

