

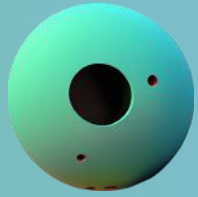
הכנס השנתי להדרכה אישית של מכון אבני ראשה

איזה מתח!

מתרגלים גמישות מנהלים מתחים

מנחה: חנה גימון ימין





המתחים בתוכם אנו מתנהלים

מה נעשה ביחידה זו?

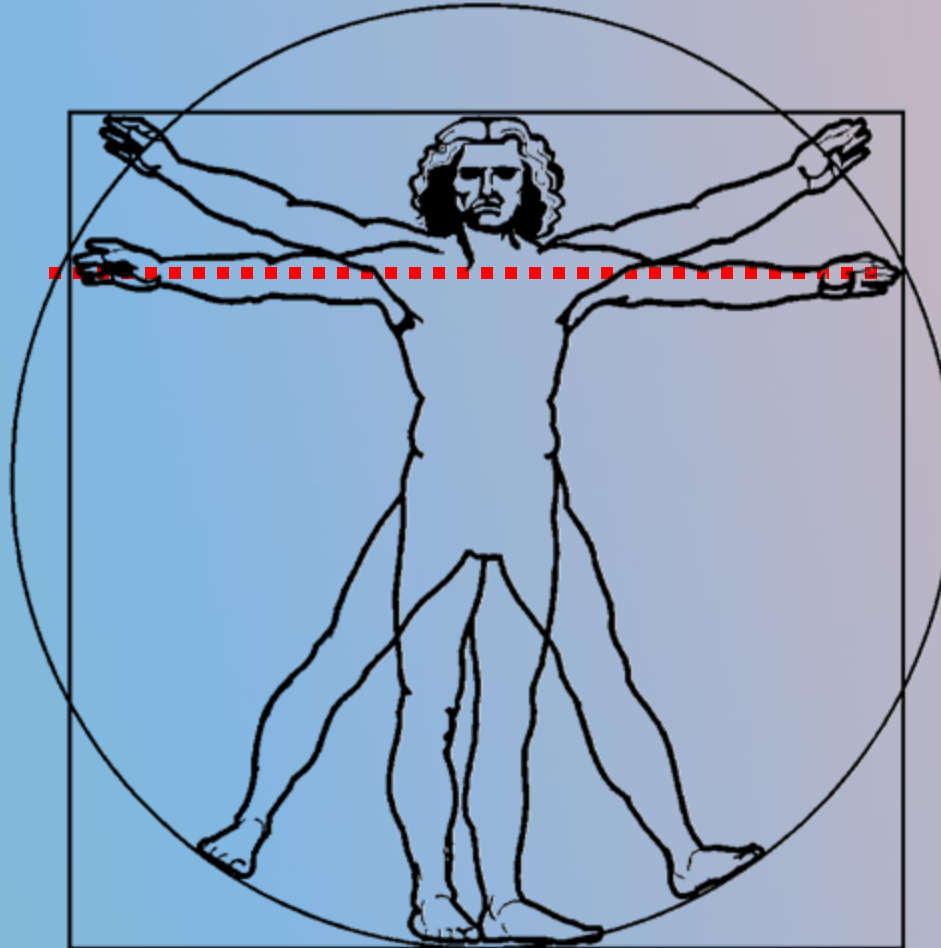
נציג את התפיסה של Paradox Mindset

ניצור מפת מתחים

נתרגל מתיחות

נחשוב איך זה יכול להיות יישומי

בעבודתנו





מתחים: פרדוקסים וניגודיות

"קוטביות היא תכונה מהותית של כל הדברים כולם.

מתח, ניגודיות וסתירה הם מאפייניה של המציאות, להתעלם מהפרדוקס הוא להחמיץ את האמת"

אברהם ג'ושוע השל



מציאות משובשת

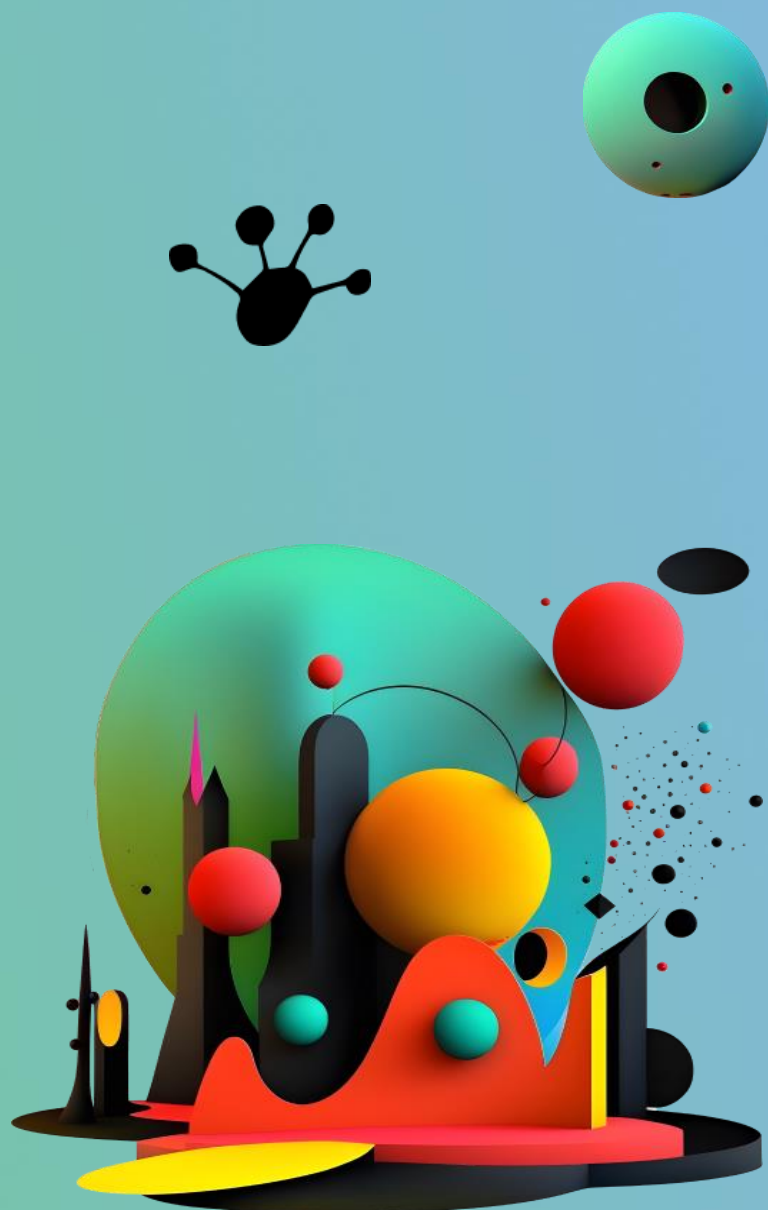
מורכבות

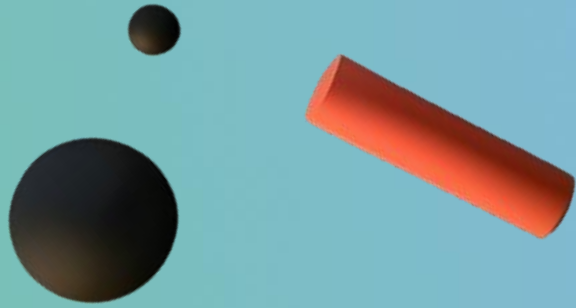
עוצמה

קצב

עמימות

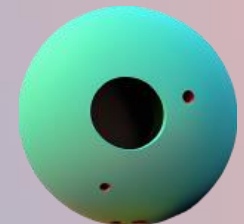
תנודתיות

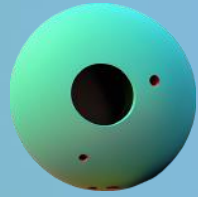




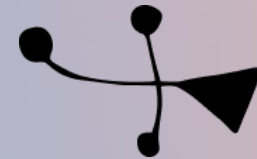
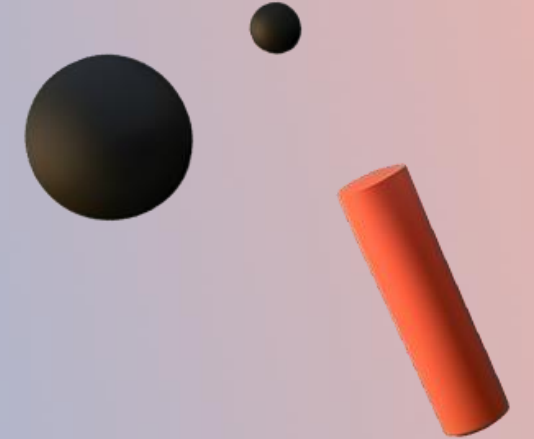
Paradox Mindset

המורכבות הטבעית של אתגרים גדולים מטפחת פרדוקסים - סתירות בין אלמנטים התלויים זה בזה. אנו נדרשים להתמודד עם החזקת הפרדוקסים ולהצליח לעסוק בדרישות מתחרות בו זמנית. חשיבה פרדוקסלית משמעה "המידה שבה אדם מוכן לקבל ולאמץ מתחים ואף להרגיש חיות ומרץ בזכותם" (Smith & Tushman, 2005).





Paradox Mindset





איך מקדמים חשיבה פרדוקסלית?

לקבל את המציאות הפרדוקסלית: במקום לפתור מתחים – לנהל אותם
לחשוב אינטגרטיבית: במקום חשיבה של או/או לחשוב גם וגם (לקדם תהליכים מתחרים
ומנוגדים בו זמנית).

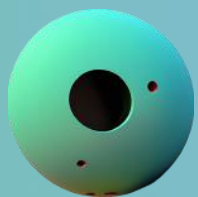
לפתח מסוגלות ועמידות למתחים ולדרישות מנוגדות: מגמישים את התנועה על פני המתח



דוגמאות

- לקדם חדש תוך שמירה על הישן
- לאפשר אוטונומיה תוך בקרה מתמדת
- ליצור אחדות תוך קבלת השונה
- לעודד למידה תוך הקפדה על ביצועים
- לטפח יצירתיות ויעילות





מתחים – קווים לדמותם

מתח מתקיים בהגדרתו בין שני קטבים.
לכל אחד מן הקטבים יש ערך והצדקה עמוקה, ולכן לא ניתן להכריע באופן גורף לטובת אחד הצדדים
ולוותר לחלוטין על האחר.





גמישות

גמישות היא היכולת של המפרק ושל השרירים המקיפים אותו לנוע בחופשיות במלוא טווח התנועה בלי לגרום לגוף כאב, נזקים או פציעות.

הגמישות מונעת ליקויי יציבות ומאפשרת לאזן את הגוף במנח הנכון לו, כאשר נדרשת רמת גמישות טובה מספיק על מנת לשמור על עצמאות תפקודית.

שריר גמיש יותר מאפשר יכולת גבוהה ובטוחה יותר לבצע פעילות כאשר הדרך העיקרית לשיפור הגמישות היא על ידי תרגילי מתיחות.



(ויקיפדיה, ערך גמישות)



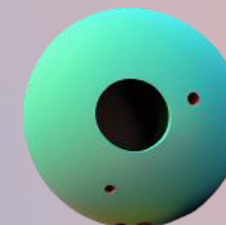
האתגר המנהיגותי

הגמשת טווח תנועה על פני מתחים

תרגילי מתיחות: עבודה מתמשכת על המתח מגדילה את טווח התנועה ואת גמישות התנועה המנהיגותית בתוכה.

הגמשה הדרגתית: בניית גמישות והרחבת טווח המתח היא תהליך מורכב ומתמשך ולא אירוע חד פעמי של התמקמות

התבוננות רפלקטיבית: על התנועה, על השתנות של הכרעות ומיקומים על פני המתח.





איך מתמקמים על פני המתח?

גם וגם....

- המצפן כשרירי ליבה שמחזיקים את המתח, ומאפשרים את נימוק המיקום על גביו.
- הכרעה המבוססת על שיקולים מעשיים ניהוליים תלויי הקשר. לכן, על פני אותו מתח ניתן במצבים שונים להתמקם במיקום שונה.

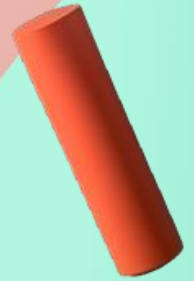


אבני ראשה
המכון הישראלי למנהיגות בית ספרית
المعهد الاسرائيلي للقيادة المدرسية



איזה מתח!

מתחילים לעבוד



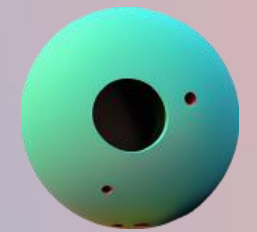
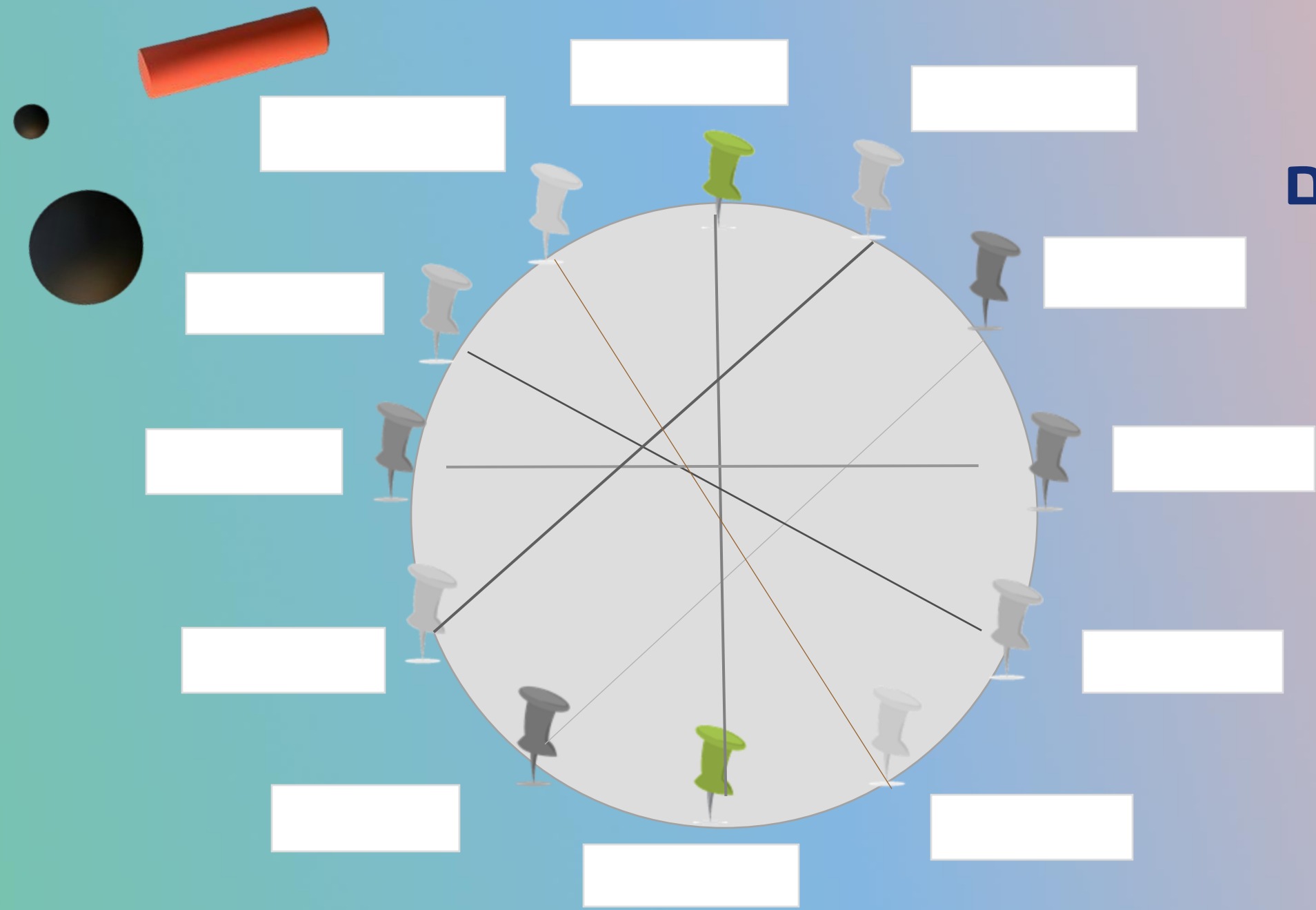
שלב א': מיפוי מתחים

זהו מתחים מרכזיים שמלווים אתכם השנה, או בכלל.
נסחו את הקטבים של המתחים שזיהיתם.

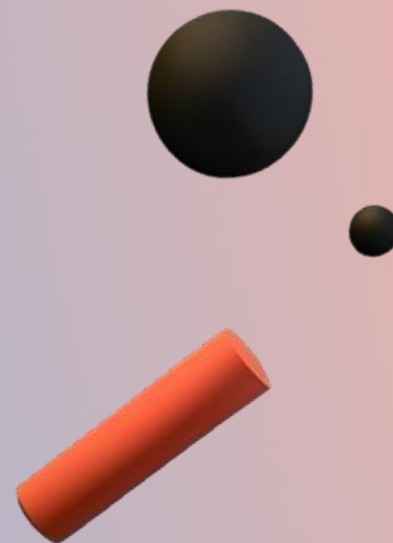
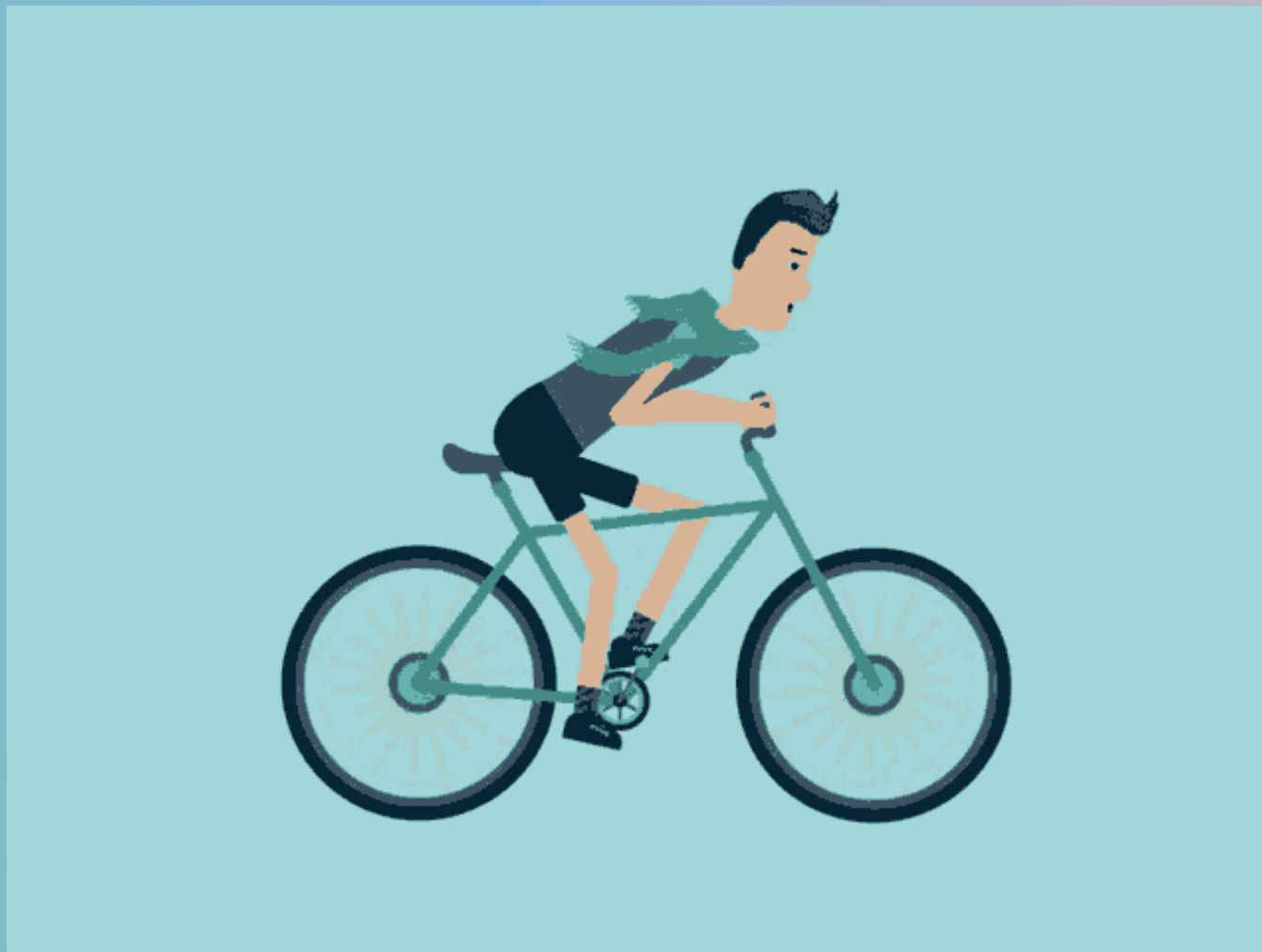
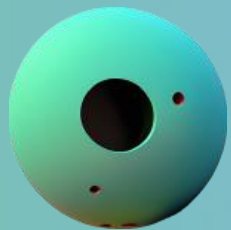
אל תסננו - אין מתח רלוונטי ומתח לא רלוונטי
כל קוטב הוא בעל ערך - נסחו את קטבי המתח באופן שלגיטימי יהיה להתמקם בכל אחד מהם



מפת המתחים

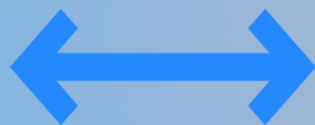


תנועה מייצרת יציבות





התמונה הגדולה



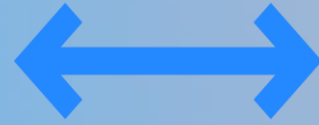
הפרטים הקטנים

“תהנה מהדברים
הקטנים בחיים,
כי יום אחד תסתכל
לאחור ותגלה שהם היו
הדברים הגדולים.”

קורט וונגוט



ללכת על בטוח

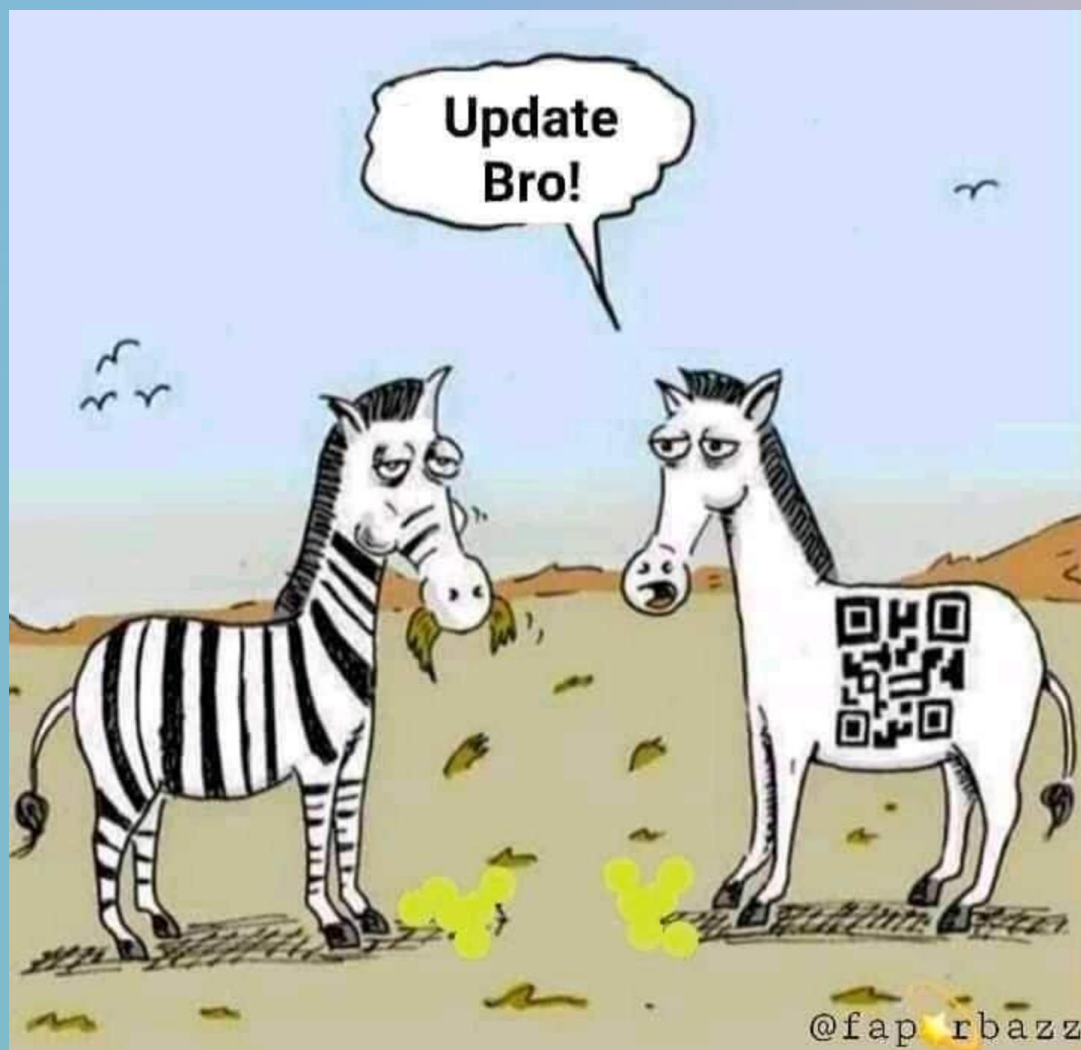


לקחת סיכונים





שמרנות ←→ חדשנות



שליטה ↔ שחרור

* דני גלבוז

זֶה לֹא מְשַׁנָּה

אֵיךְ אֶתָּה

תּוֹפֵס

אֶת עֲצָמְךָ

זֶה מְשַׁנָּה

אֵיךְ אֶתָּה

מְשַׁחֵרֵר



פחות

ופחות

יש

מה

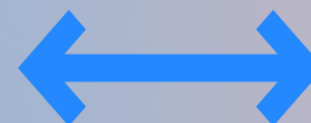
לומר

על

יותר

יותר

לשמור
על ריחוק



לשמור
על קרבה



המכון הישראלי למונהגות בית ספרות
المعهد الإسرائيلي للتقانة المدرسية

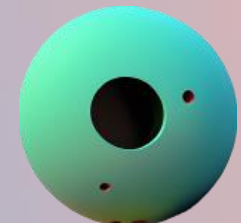


משרד החינוך
Ministry of Education
وزارة المعارف

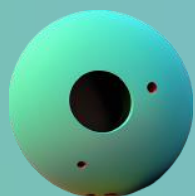
תכנון ↔ ספונטניות



“I feel it’s important to always have a plan to ignore.”



הרמוניה ↔ קונפליקט



להימנע מטעויות ↔ לעבוד מהר

ישבתי אתמול וסידרתי את כל התבוסות הקטנות שאספתי בחיי.
כשעמדו מסודרות נגלה לי ניצחון גדול

שמואל כהן

"הם ניסו לקבור אותנו.. הם לא ידעו שאנחנו זרעים"

פתגם מקסיקני



- הזול הוא היקר, היקר הוא הזול
- ככל שתדע יותר, תבין פחות
- הדבר היחידי שקבוע בעולם הוא שינוי
- כמה חבל שהנעורים מתבזבזים על אנשים צעירים "ג'ורג' ברנרד שאו)
- אני יכול לעמוד בכל דבר חוץ מפיתוי (אוסקר ויילד)
- אל תכנס למים עד שתדע איך לשחות
- אי אפשר לסמוך על אנשים שלא יכולים לסמוך על אנשים.
- ככל שתכשל יותר כך יגדלו הסיכויים שלך להצליח

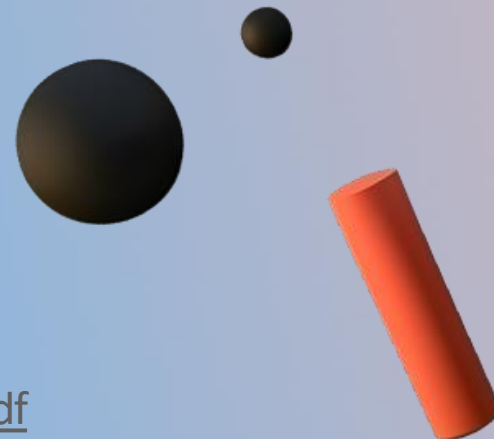
...עוד מתחים:

- אחידות – יחס אישי
- לשמור שליטה – לבזר סמכויות
- צריכים אותי – אפשר בעלדיו
- לאתגר – לתמוך
- המשימה במרכז – האנשים במרכז
- להשקיע במחר – להתמקד בהווה
- לכוון לתוצאות – לשהות בתהליך
- שמירה על נהלים – פריצת גבולות
- ביחד – לבד
- ייחודיות – מכנה משותף
- חזקים – חלשים
- לחזק קבוצה – לחזק פרטים
- מצפן שלי – מצפן ארגוני
- טווח קצר – טווח ארוך
- מעט להרבה – הרבה למעט

להתנועע בגמישות על פני המתח



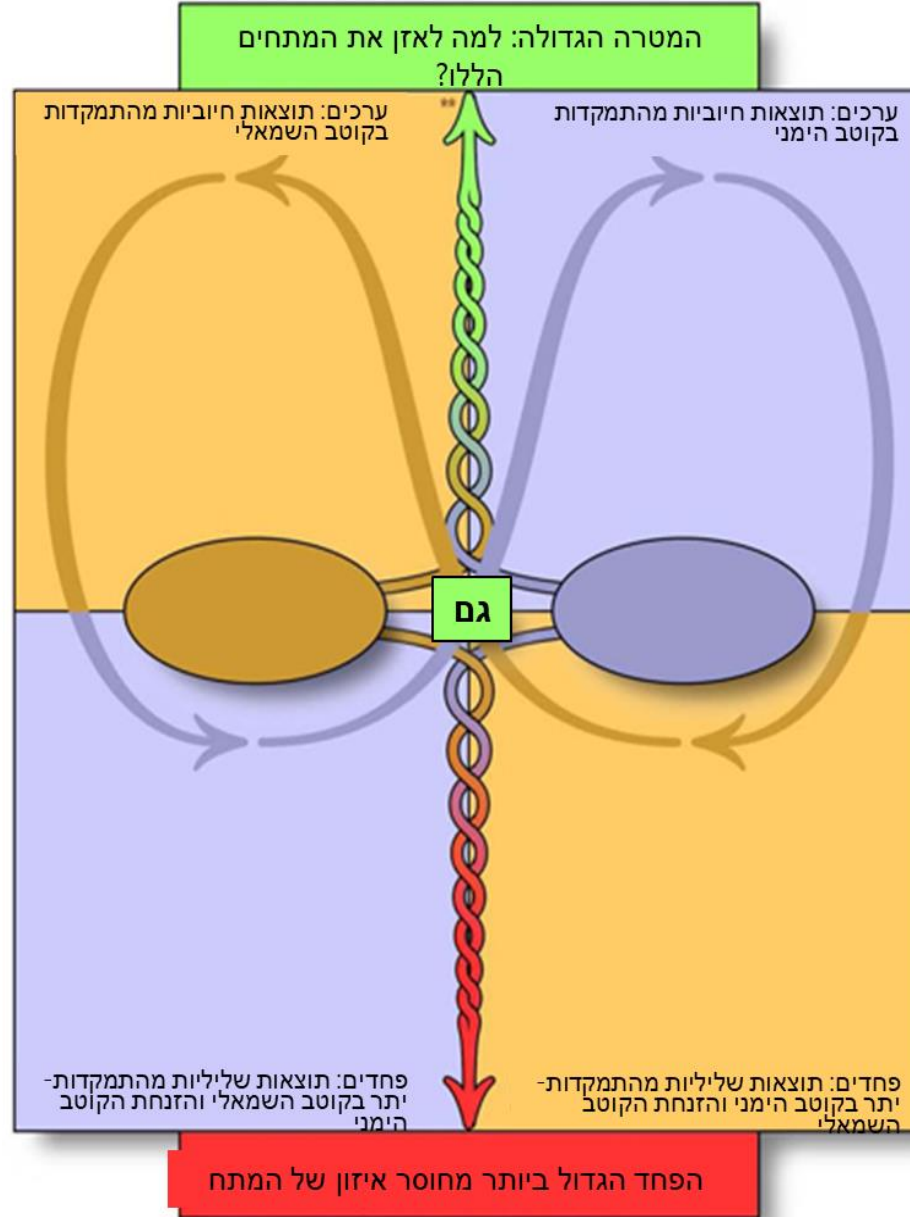
- אלו סוגים של מתחים מעסיקים אתכם במיוחד? מדוע?
- באיזה מתח יש לכם לתחושתכם מרחב תנועה גדול יותר, גמישות רבה יותר? מדוע? מה מאפשר גמישות זו?
- באיזה מתח יש הרגשה של מרחב גמישות מצומצם יותר ונוקשות רבה יותר? מה מקור הנוקשות הזו?



כלי לניהול מתחים

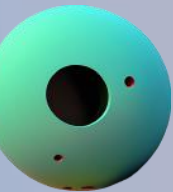
פעולות
 איך נשמר או נשיג
 תוצאות חיוביות
 מהתמקדות בקוטב
 השמאלי? איזה? מי?
 מתי? איך נמדוד?

פעולות
 איך נשמר או נשיג
 תוצאות חיוביות
 מהתמקדות בקוטב
 הימני? איזה? מי? מתי?
 איך נמדוד?



סימני אזהרה
 אינדיקטורים מדידים
 שיאפשרו לך לדעת
 שאתה גולש לחסרונות
 של הקוטב השמאלי

סימני אזהרה
 אינדיקטורים מדידים
 שיאפשרו לך לדעת
 שאתה גולש לחסרונות
 של הקוטב הימני



הכנס השנתי להדרכה אישית של מכון אבני ראשה

תודה רבה!

