

ניהול פחדים

Fear setting

שלב 1: מה אם...

מיקוד הפעולה האמיצה הנדרשת: בחרו פעולה אחת מתוך הצעדים בתוכנית העבודה לה נדרש המנהל/ת או נדרשים אתם.

להגדיר: רישמו 2-3 תרחישים לא רצויים שאתם או המנהל/ת מפחדים שיקרו אם תעשו את הפעולה.

למנוע: מה ניתן לעשות בכדי שהתרחיש לא יקרה?

לתקן: מה ניתן לעשות אם תרחיש זה כן יקרה?

לתקן	למנוע	להגדיר

שלב 2: מה יקרה אם לא נעשה את הפעולה?

שלב 3: מה נרוויח אם נעשה את הפעולה?

שלב 4: מה אכניס לתוכנית העבודה בכדי לנהל את הפחד