



בין שמים לארץ תכנית עבודה לתקווה

מרכיבים של הובלת תקווה

1. **רצון** הוא המרכיב הרגשי בתקווה. עצמת הרצון קשורה בחיבור התקווה אל המטרה הגדולה שבה אנחנו מחזיקים.

2. **היתכנות** היא המרכיב השכלי בתקווה. היתכנות קשורה בהערכת הסיכויים והאפשרויות להתממשות התקווה, וכרוכה בחיבור לתחושת מסוגלות, ולכוחות הפנימיים.

3. **תמיכה** היא המרכיב החברתי בתקווה. התחושה שמקשיבים לי, מבינים אותי ומחזיקים ביחד איתי את תמונת העתיד, חיונית ליצירת תקווה.

4. **תכנית עבודה** היא המרכיב המעשי בתקווה. תכנית העבודה מעניקה לתקווה את הכוח לשנות מציאות ולהגיע לתוצאות רצויות. לשם כך נחוצה:

- הגדרת מטרה
- סימון נתיב פעולה (שיסודו פנימי - עצמאי, או חיצוני - תומך)
- גיוס שותפים לדרך
- יצירת מנגנונים להחזקת המתח של כאב ותקווה
- הליכה בשביל התקווה- עקב בצד אגודל, דרך נתיב הפעולה, אל המטרה.

עמית, ח. (2023). תקווה יוצרת מציאות. מנהיגות בחיים.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly*, 18(2),



”אני באתי לחלום,

אבל הכי בוער לי זה איך אני עובר את היום” נתן גושן

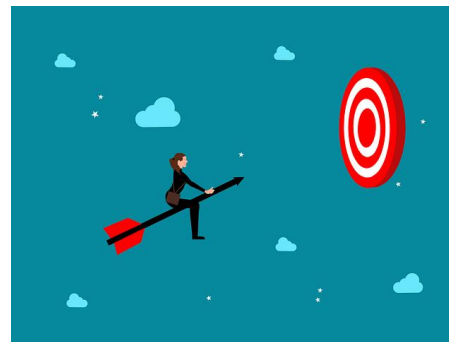


**להוביל בשביל התקווה
לחבר שמיים וארץ**

בשביל התקווה

לאן?

לאן אני מבקש/ת להוביל?



מה אסטרטגיית ההובלה שלי?

במה אני מבקש/ת להתרכז, מה מנופי השינוי?
(פיתוח מקצועי, סדירויות, ליווי אישי למנהלת, גיוס שותפים, ניהול שותפות....)



תכנון הצעדים: הובלה עקב בצד אגודל

מהו העקב שאניח לצד האגודל?

סמנו 2-3 שלבי עבודה/פעולות "עקב בצד אגודל"





■ תקווה היא פעולה

■ היא גישה מנהיגותית ויעד מקצועי בשגרה ובחירום



■ תקווה נבנית באופן מתמשך

במקביל ולצד כאב

מרכיבים של הובלת תקווה

1. **רצון** הוא המרכיב הרגשי בתקווה. עצמת הרצון קשורה בחיבור התקווה אל המטרה הגדולה שבה אנחנו מחזיקים.

2. **היתכנות** היא המרכיב השכלי בתקווה. היתכנות קשורה בהערכת הסיכויים והאפשרויות להתממשות התקווה, וכרוכה בחיבור לתחושת מסוגלות, ולכוחות הפנימיים.

3. **תמיכה** היא המרכיב החברתי בתקווה. התחושה שמקשיבים לי, מבינים אותי ומחזיקים ביחד איתי את תמונת העתיד, חיונית ליצירת תקווה.

4. **תכנית עבודה** היא המרכיב המעשי בתקווה. תכנית העבודה מעניקה לתקווה את הכוח לשנות מציאות ולהגיע לתוצאות רצויות. לשם כך נחוצה:

- הגדרת מטרה
- סימון נתיב פעולה (שיסודו פנימי - עצמאי, או חיצוני - תומך)
- גיוס שותפים לדרך
- **יצירת מנגנונים להחזקת המתח של כאב ותקווה**
- הליכה בשביל התקווה- עקב בצד אגודל, דרך נתיב הפעולה, אל המטרה.

עמית, ח. (2023). תקווה יוצרת מציאות. מנהיגות בחיים.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly*, 18(2),



אומץ מנהיגותי



היכולת לקדם מהלך שאני מאמין
שהוא נכון למרות החשש, הסיכון
והמחיר הכרוכים בכך

אומץ
לסמוך

אומץ
להגיד

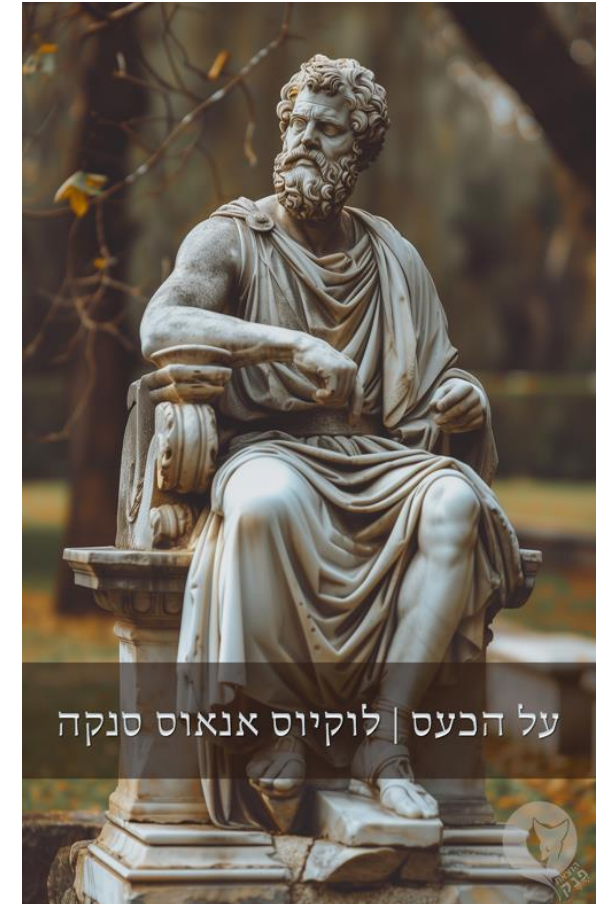
אומץ
לעשות ולהיות

ניהול פחדים fear setting

הפילוסוף הרומאי סנקה, שעסק בנושא של כעס כאב ופחד, הציע כי הדרך לנהל פחד היא להתכונן מראש לתרחישים לא טובים – לדמיין בפרוטרוט את התרחישים הגרועים ביותר שמהם חוששים ושמונעים מאיתנו לנקוט פעולה כדי שיהיה אפשר לפעול ולהתגבר על הפחד.

כולנו מפחדים בהובלת מהלכים אמיצים, הפחד לא הופך אותנו להיות ראויים פחות, להפך. מעיד כי אנחנו אמיצים לשאוף למקומות של שינוי מסדר גבוה.

מודעות עצמית לפחד ונכונות לבחון אותו מסייעת לתפקד בצורה מיטבית יותר ולבנות תחושת מסוגלות עצמית גבוהה יותר.



על הכעס | לוקיוס אנאוס סנקה

ניהול פחדים כחלק מתוכנית העבודה

”מדוע אתם צריכים להגדיר את הפחדים שלכם במקום את היעדים שלכם?” טימותי פריס



טימותי פריס פיתח תרגיל שמתבסס על נקודת המבט של סנקה, ומציע כי לצד הצבת מטרות חשוב להציב גם את הפחדים שמונעים מאתנו לפעול ולהשיג את המטרות הללו.

כלי לניהול פחדים כחלק מתוכנית העבודה

טימותי פריס פיתח תרגיל שמתבסס על נקודת המבט של סנקה, ומציע כי לצד הצבת מטרות חשוב להציב גם את הפחדים שמונעים מאתנו לפעול ולהשיג את המטרות הללו.

הכלי מצריך להיות מוכנים להסתכל על פחדים באומץ ובכנות וכולל ארבעה צעדים:

1. מיקוד הפעולה האמיצה הנדרשת

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

למנוע: מה אני יכול לעשות בכדי שהתרחיש לא יקרה?

לתקן: מה אוכל לעשות אם תרחיש זה כן יקרה?

2. מה אם ארוויח מכך שאעשה את הפעולה?

3. מה אם לא אעשה את הפעולה?

4. מה אכניס לתוכנית העבודה שלי בכדי לנהל את הפחד באחריות.

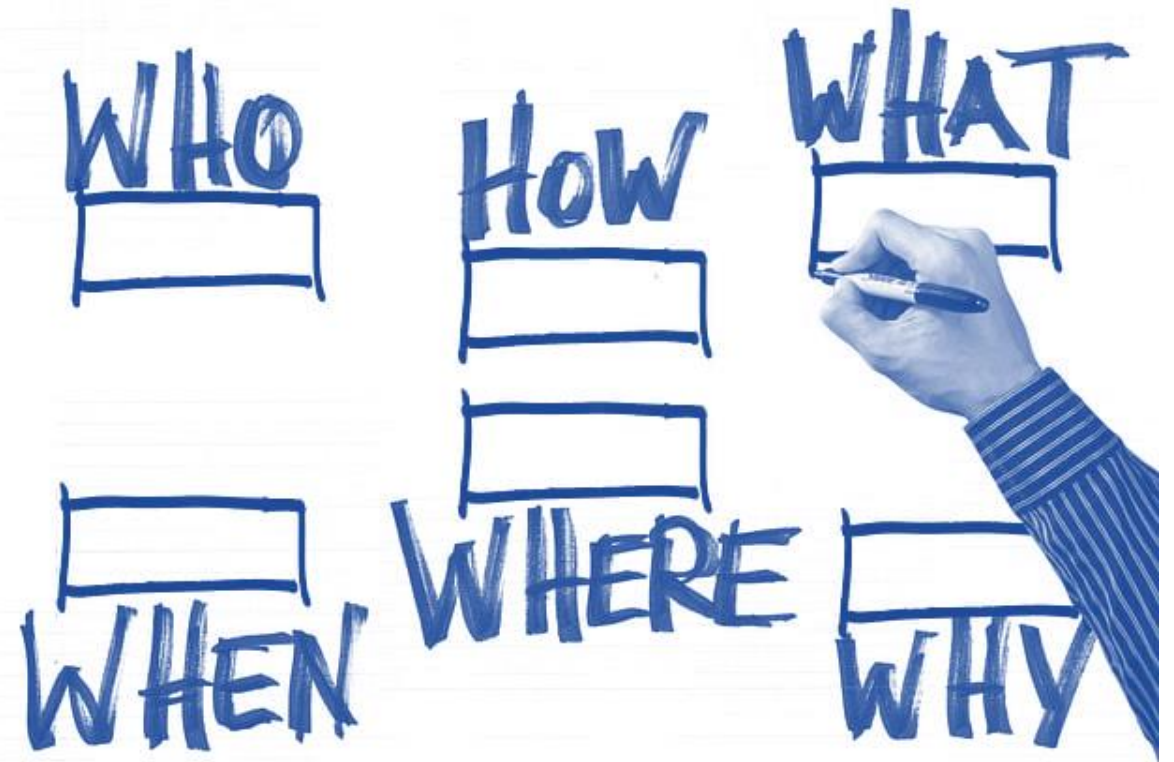
מה מתוך התובנות
נכניס לתוכנית

העבודה?

מה עלול לקרות?

איך נמנע זאת?

מה נעשה לו יקרה?



סיכון

וְאִזְ הִגִּיעַ הַיּוֹם,
שָׁבוּ הַסַּכָּן לְהִישָׁאֵר דְּחֻקָּה
בְּנֶצֶן
הַכְּאִיב יוֹתֵר מִן הַסַּכָּן
שֵׁישׁ לְטַל
כְּדֵי לְפָרֹחַ.

אנא יס נין
מאנגלית: הילה אהרון בריק