



SWOT

תעודת זהות באמצעות ניתוח **SWOT** אישי



SWOT

Opportunities הזדמנויות	Strengths חוזקות
<p>מה שאני מעריך כבעל יכולת לסייע לי להתפתח, להתקדם, לממש את הפוטנציאל שלי ולהשיג את מטרותיי. מצבים בהם אני מגיב, משתמש ומביא לידי ביטוי חוזקות שלי, מצבים שיכולים לקדם את השגת היעד שלי.</p>	<p>מאפיינים שלי אשר אני מחשיב כחוזקותיי: מיומנויות, כישורים, יכולות, תכונות, כוחות, משאבים</p>
<p>שני החברים הכי טובים שלי ילמדו במגמה הזו - יהיה כיף. אוכל להיעזר בהם גם בפיזיקה נפתחת כיתת תרגול בפיזיקה בשנה הבאה עם סיוון שמלמדת מעולה</p>	<p>חזק במתמטיקה ואוהב מאוד מתמטיקה אחראי, מנהל טוב את הזמן שלי עומד ביעדים שמציב לעצמי שאפתן אם צריך- יודע ללמוד חומר לבד דרך המחשב</p>

SWOT

Threats איומים	Weaknesses חולשות
<p>מה שאני מעריך כבעל אפשרות לעכב או להכשיל אותי במימוש הפוטנציאל והמטרות שלי. מצבים שיכולים לעכב את השגת היעד שלי, מצבים שאני מתייחס אליהם מתוך מחשבות אוטומטיות מעכבות שלי.</p>	<p>מאפיינים שלי אשר אני מחשיב כחולשותיי: תכונות... תגובות לא יעילות שלי הנובעות ממחשבות שונות שלי כלפי עצמי וכלפי אחרים.</p>
<p>מתאמן 3 פעמים בשבוע - לא יהיה לי זמן לתרגל הרבה חייבים במגמה ללמוד גם פיזיקה- שונא פיזיקה הפיזיקה יכולה להוריד לי את הממוצע וחשוב לי ממוצע גבוה לא מתחבר למורה לפיזיקה</p>	<p>שונא פיזיקה (ובמגמה הזו חובה פיזיקה!) אני גרוע בפיזיקה, לא משנה מה, אני לא מצליח לקלוט את החומר. לחוץ, חסר סבלנות</p>

התנסות ב SWOT

1. ערכו רשימה של משימות, יעדים, רצונות, מחויבויות שיש לכם/ן כרגע.
2. בחרו אחד מהם
3. מלאו את הטבלה בדף שקיבלתם/ן בהתאם להסברים וליעד אותו בחרתם. ניתן ומומלץ לבחור ביעד שהגדרתם בשיעור על ה SMART
4. בזוגות חישבו על הטבלה שכל אחד/אחת מכם/ן יצרה. שנו אם יש צורך והסכמה.

מסכמים

➤ מחשבות, רגשות שעלו בכסן במהלך העבודה האישית והשיעור.

➤ מה למדתם/ן על עצמכם/ן מתוך הכלי?

➤ לאיזה חלק של הכלי התחברתם/ן ולאיזה חלק לא? מדוע?

➤ עד כמה מצאתם/ן את הכלי יעיל עבורכם/ן?

