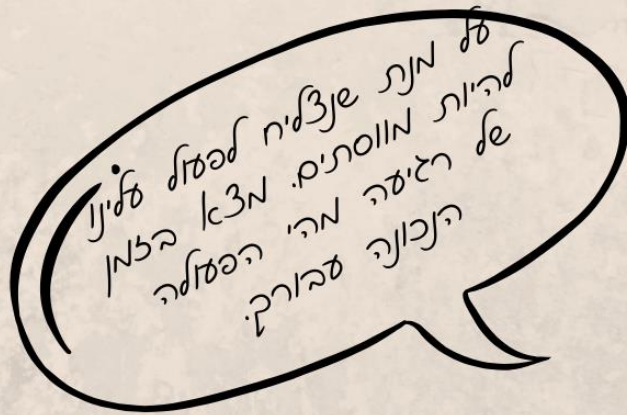


ויסות רגשי:

היכולת של אדם לכוון ולאזן את רגשותיו בהתאם למצב נתון.
באמצעות ויסות רגשי יכולים אנשים להציב מטרות בצורה
נכונה ולייעל את תפקודם.



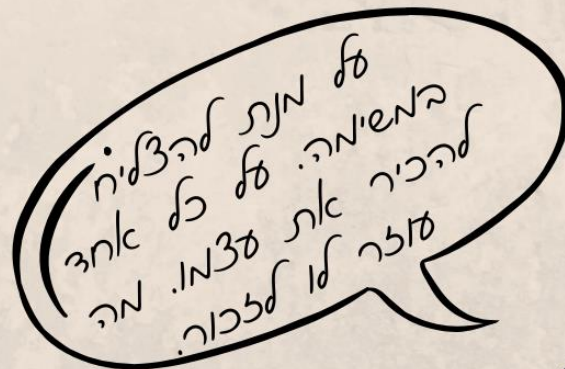
נשימת כוכב

1. נתחיל לשאוף בזמן המעקב עם האצבע
אחר הקו הכחול.
2. נגיע לקו הצהוב ושם נעצור לכמה רגעים.
3. נגיע לקו הכתום ונוציא אויר
4. נמשיך עד שנגיע להתחלה
ונרגיש רגועים.



זכרון עבודה

היכולת לזכור מידע שחיוני לביצוע המשימות ולהגשמת המטרות. היכולת לזכור שמות, לחשב בעיות מתמטיות, לזכור מה שנאמר או שקראנו, לשלוף מידע מחוויות העבר כדי לקדם מטרות בהווה.



רוני זכרוני



שמיעתי או חזותי?



יש שני ערוצים עיקריים לזיכרון:

שמיעתי, ובעבורו אשתמש ב"תוכי" שחוזר על מה שנאמר.



חזותי, אשתמש ב"מצלמה" שמצלמת כל רשימה או משפט שקיים.

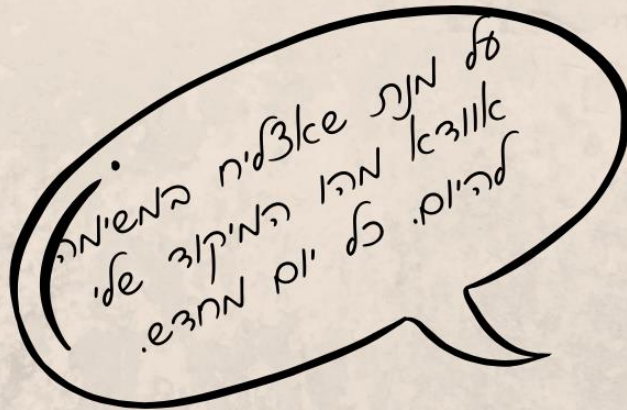


אבחר דרך אחת שתעזור לי.



מיקוד:

היכולת להתמודד עם הסחות כדי להתמקד במשימות ולהתמיד לאורך זמן.
מיקוד משמעותו שמירה על הריכוז במהלך שיחות, מטלות, ורוטינות למרות הנטייה לוותר ולחזור לאזור הנוחות- משיכה לפעולות מוכרות אך לא מקדמות.



משפט מיקוד



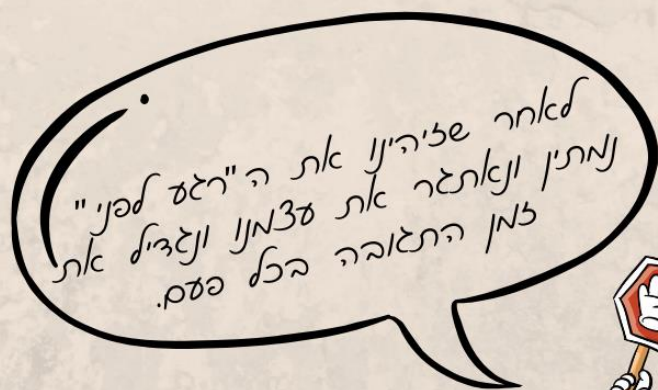
לקראת התחלת המשימה הכללית אותה ארצה לבצע,
אחשוב על משפט מיקוד.
אומר לעצמי את המשפט לאורך זמן.

משפט מיקוד:



עיכוב תגובה:

היכולת לשלוט בדחפים ובתגובות אימפולסיביות. השליטה בתגובות משמעותה לבחור תגובות הולמות לאחר חשיבה על התוצאות, לגעת ב"כפתור העצור" של הגוף כדי להתאפס ולקבל החלטות שתואמות את המטרות לטווח הארוך.



רמזור



לפני שמתחיל בפעולה, או נגיב בלי מחשבה, נשתמש ברמזור לפי ההוראות:

אדום = עצירה

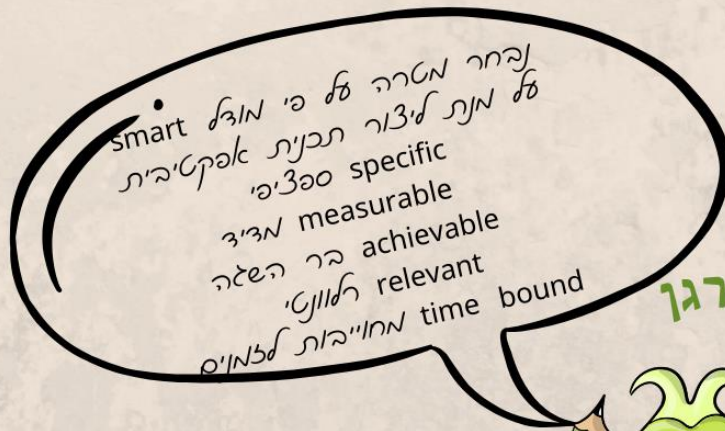
כתום - חשיבה ותכנון

ירוק - פעולה



תכנון

היכולת להציב מטרות, ולבנות תכנית פעולה להשגתן. תכנון כולל קביעת יעדים לטווח המייד ו הארוך, הערכת זמן מציאותית, חלוקת מטרות לשלבי ביצוע, פריסת השלבים על לוח הזמנים ויצירת שגרות כדי למקסם את הזמן.



תנו המאורגן



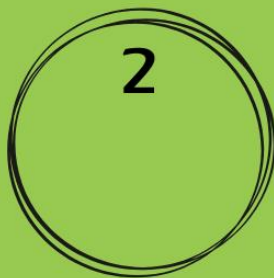
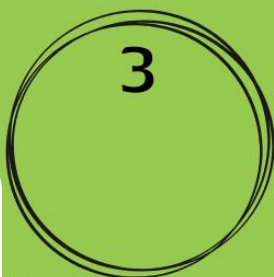
קפיצות צפרדע

המשימה הגדולה שלי

כלי יישומי

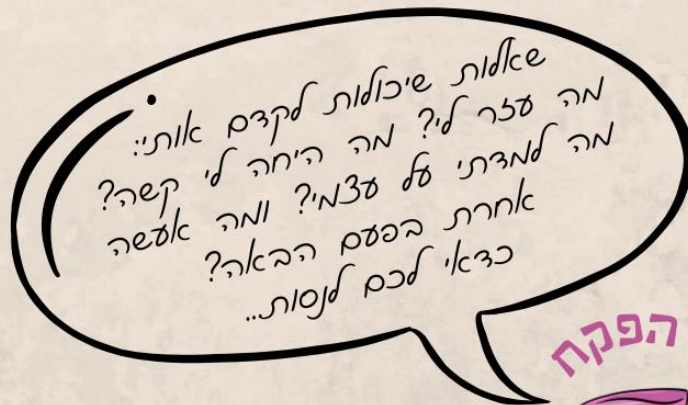


אחלק את המשימה לצעדים קטנים:



בקרה

חשיבה על חשיבה - היכולת לצפות בהתנהלות ובדפוס המחשבה שלנו, כדי להעריך את ההתנהלות שלנו במצב נתון, ולפעול בצורה שתוביל לתוצאה הרצויה.



מסימן קריאה לסימן שאלה

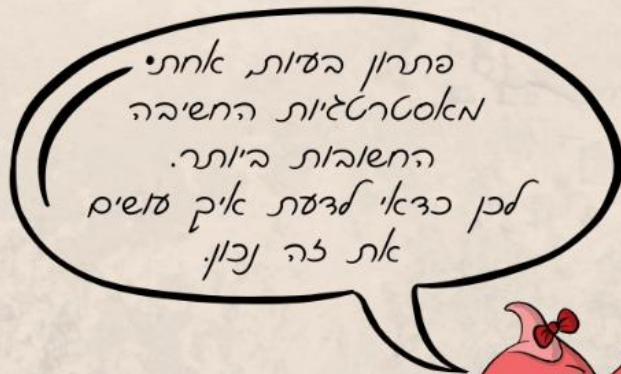


כאשר אתם בקושי או באתגר נתקלים
ובמוח גוברים משפטים מחלישים
הפכו כל נקודה לסימן שאלה
ותצליחו להתקדם הלאה וללמוד לפעם הבאה



גמישות

היכולת להתמודד עם שינויים, להיות פתוחים לזוויות ראייה שונות ולזרום כאשר דברים אינם מסתדרים כפי שהיינו רוצים. גמישות מחשבתית מאפשרת לנו לערוך סיעור מוחות דרך הצעות פתרונות שונים במקום להמשיך ולפעול בדרך שאינה עובדת.



פתרון מקדם

ניסוח הבעיה חצי הדרך לפתרון



הבעיה

פתרון 4

פתרון 3

פתרון 2

פתרון 1

נבחר את הפתרון המקדם



הפעלה

היכולת להתחיל לבצע מטלות מתוך מוטיבציה ומשמעת עצמית. לקיחת יוזמה באופן פרו-אקטיבי, שליטה בדחיינות. ויצירת מוטיבציה כדי להתניע את עצמינו גם כאשר המטלה אינה מגרה אותנו במיוחד.

היצעת?
מוטיבציה פנימית היא כוח של האדם לממש את עצמו ומהחירה. מוטיבציה חיצונית היא רצון להשיג משהו בתמורה.



חוק 5 השניות



לפני שמתחילים משימה סופרים לאחור

5...4...3...2...1...0

וכשמגיעים לאפס מתחילים לפעול.

