

שם: _____

תאריך: _____

דף הערכה עצמית לפי מחוון I AM - המאפשרים



| התנהגות גבוהה | התנהגות בינונית | התנהגות נמוכה | פירוט הרכיב | רכיב | מימדים |
|---------------|-----------------|---------------|---|---|--------------|
| | | | <p>האמונה של הפרט ביכולותיו להתמודד בהצלחה עם דרישות הסביבה והאתגרים הניציבים בפניו. תהליך שינוי הרגלים מורכב מצעדים קטנים שאדם עושה לעבר המטרות שלו. החוללות העצמית של האדם בנויה מאוסף הצלחות קטנות (atomic habits - 1%).</p> | כללי | חוללות עצמית |
| | | | <p>האמונה ביכולת ללמוד ולהתפתח בכל גיל. באמצעות מאמץ ולמידה ניתן לפתח ולטפח יכולות בסיסיות כגון אינטליגנציה וכישורים.</p> | דפוס חשיבה מתפתח (Growth Mindset) | |
| | | | <p>GRIT מורכב מלהט, התמדה ונחישות ביחס למטרות ארוכות טווח, תוך התמודדות עם אתגרים וכישלונות.</p> | התמדה ונחישות (GRIT) | חוסן - GRIT |
| | | | <p>יכולתו של אדם להתמודד עם מצבי דחק ומשבר, להסתגל לתוצאות אפשריות של מצבים אלה ולחזור לתפקוד כאשר הם חולפים. יכולת התמודדות עם כישלון ותפיסתו כהזדמנות ללמידה והתפתחות במצבים אלה.</p> | חוסן והתמודדות עם כישלון | |
| | | | <p>גישה המדגישה את חשיבות הבחירה האישית ולקידוח האחריות הפעילה של אדם על חייו. התנהגות היא פועל יוצא של החלטות ויוזמות ולא רק של ההקשר והתנאים החיצוניים הנתונים.</p> | אחריות (LOC), בחירה, יוזמתיות, פעולה למימוש | פרואקטיביות |
| | | | <p>הדחף לפעול, כוח ההנעה אשר מעורר את התנהגות הפרט להשגת מטרה מסוימת.</p> | דחף פנימי להצליח | מוטיבציה |
| | | | <p>נכונות לשאת בהשלכות של החלטות ובחירות. להשקיע ולשלם מחיר לטובת השינוי הרצוי.</p> | מוכנות לשלם מחירים | |