

I AM – המאפשרים (Enablers) פירוט והעמקה

הגדרת הכישור

תפיסות "מאפשרות" מתייחסות למניעים פנימיים, מסגרת חשיבה (mindset), כוחות וגורמי שינוי הנחוצים על מנת לפעול לפיתוח כישורים ולהתפתחות בעולם עבודה משתנה. מודל IPRO2 נשען על תשתית של ארבעה גורמים "מאפשרים" מרכזיים:

- **חוללות עצמית** - הערכה ואמונה של הפרט את יכולותיו והסבירות שיוכל להתמודד בהצלחה עם דרישות הסביבה והאתגרים הניצבים בפניו. רמת החוללות מושפעת ונתרמת **מדפוס חשיבה מתפתח** שמתייחס לאמונה ביכולת ללמוד ולהתפתח בכל גיל (Growth Mindset).
- **מוטיבציה** – הדחף לפעול, כוח ההנעה אשר מעורר את התנהגות הפרט לעבר מטרה מסוימת.
- **חוסן** – יכולתו של האדם להתמודד עם מצבי דחק ומשבר, להסתגל לתוצאות אפשריות של מצבים אלו ולחזור לתפקוד כאשר הם חולפים. רכיב החוסן כולל גם את מושג ה-**Grit** = התמדה ונחישות, על אף הקשיים.
- **פראקטיביות** - לקיחת אחריות פעילה על חיינו. גישה זו מדגישה את החשיבות של הבחירה האישית, וכי התנהגותנו היא פועל יוצא של החלטותינו והיזמות שלנו, ולא רק של ההקשר והתנאים בהם אנו נתונים.

כל ארבעת הגורמים המאפשרים מקיימים ביניהם קשרי גומלין ומפעילים מנגנונים דומים הקשורים לאמונה, מחשבה ומניעים לשינוי התנהגות, הרגלים ולפיתוח כישורים. הגורמים המאפשרים מבססים תשתית של כוחות פנימיים באמצעותם יוכל הפרט לקבל החלטות אודות הצורך בשיפור כישורים, להתחיל את מסע ההתנסויות ולהתמיד בתרגול, גם כאשר נתקל באתגרים.

למה התפיסות האלו חשובות?

בעולם עבודה בו הדבר הקבוע היחיד הוא השינוי, על העובדים לבחון באופן מתמיד מהי זהותם המקצועית ותפיסתם העצמית כאנשים עובדים, באיזה אופן הם נוהגים להתפתח מקצועית ואילו גישות הם מאמצים על מנת לקדם את עצמם תוך ניצול הזדמנויות חיצוניות ששוק העבודה מזמן.

אימוץ הרגלים חדשים, בכל תחום, נשען תמיד על תפיסת היחיד כי הוא זקוק לשינוי. תהליך של שיפור כישורים הוא הקומה השנייה, הנשענת על קומת הבסיס של הגורמים המאפשרים. ברגעים

של סדקים, קשיים או היעדר כוחות, חיבור למוטיבציות האישיות לפיתוח כישורים, עיגון חוויות הצלחה קודמות וזיהוי אזורים בהם יש לפרט השפעה על עתידו – יזינו מחדש את הכוחות להתמיד בדרך ולהמשיך לתרגל.

חסמים

- **חסמים סביבתיים:** לסביבה שלנו יש השפעה גדולה על התפיסות שפיתחנו אודות היכולות שלנו להתמודד עם אתגרי החיים. כאשר הסביבה שלנו מעודדת אותנו להתנסות במשימות חדשות, לקחת אחריות על חיינו וליזום פעולות לקידום עצמי בכל תחומי החיים, מתוך אמונה כי יש בכוחנו להצליח, אנו צוברים חוויות הצלחה ומפתחים חוסן. אלו יקלו עלינו בהצבת מטרות חדשות, בהתמדה ובהתנסות גם כאשר עולים קשיים ואף כישלונות. התנסויות מאתגרות מתמשכות, מסייעות לפרט גם לזהות את המוטיבציות האישיות שלו ואת העשייה המעוררת בו סיפוק – תובנות שיוכלו לשמש אותו בחייו הבוגרים.
- לחילופין, אנשים שגדלו בסביבה ריאקטיבית, המדגישה את כוחם של הגורמים החיצוניים ומגיבה אליהם ("זה בכלל לא תלוי בי, אין לי שום השפעה") יתקשו יותר להציב לעצמם מטרות של פיתוח כישורים ולהתמודד עם קשיים, משום שהכוחות הפנימיים שלהם אינם משמשים להם כמשאב מספק.

• חסמים אישיים:

- **קוגניטיבי/ פיזי** – במקרים בהם קיימת מוגבלות פיזית או שכלית, קיימים מצבים רבים בהם היחיד תלוי באופן ממשי בסביבתו על מנת לבצע פעולות מסוימות. לכן, יתכן כי היחיד יתקשה יותר לזהות את החלקים עליהם הוא משפיע בעצמו במרחב חייו, ויטה לייחס לאחרים ולסיוע שלהם את הצלחותיו.
- **אישיותי** – אנשים עם קווי אישיות תלותיים, או אנשים הסובלים מחרדה, יתקשו יותר בהתנסות עם חוויות מאתגרות חדשות אשר עשויות לעורר בהם תחושות של חוסר אונים, תסמינים של עוררות פיזית ומחשבות מגבילות. תגובות אלו תורמות להימנעות מהתנסויות הכרוכות בעמימות, ומקשים על צבירה של חוויות הצלחה וחוסן. במקרים אלו מומלץ כי המלווה התעסוקתי יפנה את המשתתף לאיש

מקצוע שיוכל לאתר את מאפייני החרדה ומבנה האישיות ולהציע טיפול מקצועי תומך ומשלים.

דגשים נוספים

- * פיתוח גורמים מאפשרים אינו יכול להתקיים ב"חלל ריק", אלא חייב להיות מחובר להקשר רלוונטי בתוך המציאות היומיומית של המשתתף ומקושר לכישור עליו הוא מתאמן.
- לא ניתן לאמן משתתף לחיזוק חוללות עצמית, אלא אם החוללות העצמית היא להקשר רלוונטי, כמו למשל: הצורך ליצור רשימת משימות יומית ב keep ולשתף בה קולגה, כאשר המשתתף נרתע משימוש בכלים דיגיטליים וחסר ניסיון בשיתוף (התרגול נלקח מתוך אוריינות דיגיטלית - 'אינטראקציה דרך מגוון טכנולוגיות דיגיטליות').
- על מנת לחזק את החוללות העצמית של המשתתף, תוך כדי שיפור ופיתוח הכישור הדיגיטלי - ראשית ננסה להבין כיצד שימוש ב keep יכול לסייע למשתתף בסביבת העבודה ובחיים בכלל ואז ניצור יחד רשימת פעולות קטנות לביצוע המשימה. יחד נעשה את המשימה הראשונה שתייצר חווית הצלחה. למשל - הורדת האפליקציה לטלפון.
- כאן נעצור ונשאל את שאלות הרפלקציה, לפני שנמשיך הלאה ברשימת המשימות לטובת עבודה עם keep.
- * בהתבסס על הגישות מהם נבנה אשכול I AM, רוב התרגולים מכילים פירוק למשימות קטנות ואיסוף של חוויות הצלחה.