



כאן בונים

כישורים

יום למידה והעמקה

פיתוח כישורים אשכול BUILD |

 Cold Turkey

BLOCK EVERYTHING FOR

20 MIN

A horizontal slider control with a teal line and a teal circular knob positioned at the 20-minute mark.

GO COLD TURKEY

Forest /COLD TURKEY

משבית השמחות והכניסה לרשתות

מאמר על ג'מייל
להסביר את כל
היתרונות והחסרונות
של השירות

לקנות מתנה למורן
לקנות למורן מתנה
לכבוד יום ההולדת

מדריך לאפליקציה
Google Keep
לא לשכוח להכין
מדריך לאפליקציית
התזכורות של גוגל.

מדריך לתכנת אנטי
וירוס
התוכנות המומלצות
ביותר

🕒 היום, 11:30

האם לרשום את
אריאל לחוג כדורגל?
 כן
 לא
+ 1 פריט מסומן



KEEP

רשימות רשימות רשימות- והכל מסונרן עם
המייל



בולט ג'ורנל

יומן אישי משלכם

תכירו קבוצה מעניינת

כלים לעל אנושיות

תכירו קבוצה מעניינת



HOW TO PRIORITIZE YOUR TO DO LIST

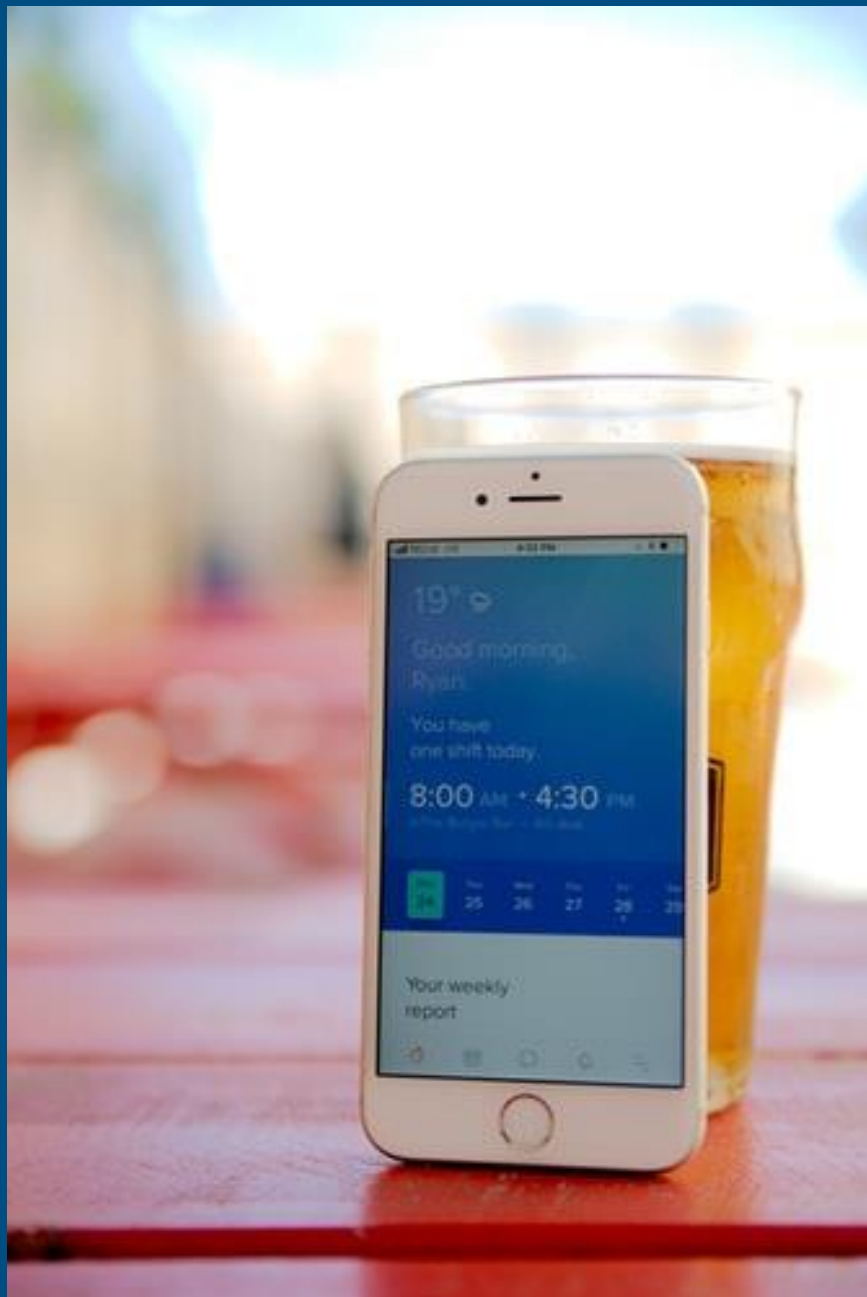
| | URGENT | NOT URGENT |
|---------------|----------------------------|----------------------------|
| IMPORTANT | DO TODAY ■ ■ ■ | DO THIS WEEK ■ ■ |
| NOT IMPORTANT | ASK FOR HELP ■ ■ | DON'T DO ■ ■ ■ |

USE POST IT NOTES!



נכון שלא חשבתם שתראו
שוב חשוב דחוף?

איך מתרגמים משימות חשוב / דחוף
לפעולות קונקרטיות?



יומן אלקטרוני – התנהלות
בשגרה/ היומן שאף פעם לא
הולך לאיבוד

והנה קבלתם טיפ ראשון - שמרו על ענן



לרשום / להקליד = לא
לשכוח

מכניסים הכל ליומן!



לתאורך =

חוץ מלתאורך, גם מתזמנים קובעים גם זמנים
הגיוניים לכל מה * שנקבע ביומן



Right here right now

עקרונות המיידיות



WLB – על מנת ליצור
הפרדה

בין "קודש" ל"חול"



מבצעים מעקב

ומייצרים הרגלים

לתזמן- קובעים גם זמנים הגיוניים לכל מה * שנקבע ביומן (לתזמן טיפה יותר ממה שנראה לנו)

אם לא יודעים בדיוק מבחינת שעה ומשך הזמן הנדרש – לא משנה , העיקר להכניס ליומן , שיהיה כתוב ובהמשך נתזמן (אפשר כאירוע של יום שלם בינתיים...)



➤ חושבים מה הם "האבנים הגדולות" (מה שמשמעותי וחשוב עבורנו שיהיה נוכח בחיינו – צריך להיות מתורגם ב"נוכחותו" ביומן) .

כמה דוגמאות :

- תזכורות על ימי הולדת של חברים / משפחה
- דד ליין לדברים שחשובים לי (עד תאריך זה – לסגור רישום סופי ללימודים)
- "מופעים חוזרים" של פעילות שחשוב לנו לעשות ועלולים "להתמסס" או "להישכח" – כל שני ורביעי ב 21:00 – ריצה בפארק , כל שני בין 900-1100 – שליחת קו"ח

לתארך – בהתחלה

(אם זו ההתחלה) – מכניסים את כל העוגנים לימים, כל מה * שידוע מראש , גם עתידית

2



לרשום / להקליד = לא לשכוח – מכניסים הכל ליומן .

* פגישות עבודה – נסיעות מתוכננות לחופשות – תורים – חוגים – דד ליין של דברים חשובים לי – ימי הולדת – אנשים שאני רוצה לחזור אליהם (במייל / טלפונית / בווטסאפ) – חגים / מועדים (בדרכ מובנה ביומנים האלקטרוניים) – אירועים שהוזמנו אליהם באישי / מקצועי (חתונה , כנס מקצועי, אסיפת הורים), ימי עבודה שגרתיים או משמרות (900-1600 – בעבודה) - תזכורות יומיות/שבועיות / חודשיות / שעתיות (בשעון המעורר) – משימות

יומן אלקטרוני
היומן שאף פעם לא
הולך לאיבוד
(והנה קבלתם טיפ ראשון - שמרו על ענן)

Right here right now - עקרון המיידיות

משהו * "נכנס" – נכנס מיד נכנס ליומן , כותבת דברים , במייד ...





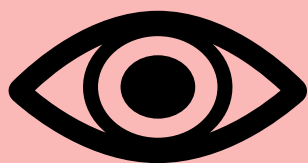
מבצעים מעקב

לייצר הרגל - לפחות פעמיים ביום בודקים את היומן של היום – מה נעשה , מה יש לעשות – תוך כדי היום...- כמובן בתחילת היום ...

בסוף היום – מעבירים ברמה היומית מה* שלא נעשה הלאה , ובודקים מה טומן המחר... (תכנון דינאמי...)

ואולי גם מה טומנים הימים בהמשך השבוע (לפעמים זה "מכניס" עוד אלמנטים / אירועים / משימות ליומן ...)
זוהו בהחלט תכנון נכון קדימה

6



יומן אלקטרוני
היומן שאף פעם לא
הולך לאיבוד



WLB – על מנת ליצור הפרדה בין "קודש" ל"חול"

(חייץ בין העבודה ל : אישי , משפחה , תחביבים , תורים אישיים וכד) – אפשר להשתמש בצבעים שונים לכל קטגוריה .

ניתן דרך אפליקציית any do ליצור את הקטגוריות והצבעים , או דרך ניהול 2 יומנים – האחד לעבודה והשני אישי – כאשר לכל אחד מהם צבעים אחרים . בכל אופן -----

---נראה במקום אחד את הכל (ריכוז כל האירועים / המשימות / התזכורות במסגרת עבודה ואישי – יחד)

5

ספטמבר >

| | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ש' | ו' | ה' | ד' | ג' | ב' | א' |
| 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 |
| כ"א | כ' | י"ט | י"ח | י"ז | ט"ז | ט"ו |

ט"ו באלול תשע"ט יום א', 15 בספט' 2019

| | | |
|-------|---------------------------------|---|
| 8:00 | עם עירית - חומרים מוטיבציוני... | סידור עמית (רן) |
| 9:00 | לקחת חומרים מוטיבציוני... | שוטף כל מיני ליטל + עירית |
| 10:00 | לקחת תו לראש השנה | מפגש פיתוח I PRO 2.0 ג'וינט - חדר צוות 51 |
| 11:00 | | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | | פורום כולולם - הרמת כוסית לראש השנה - מצ"ב |
| 14:00 | | סדר יום באולמות מאירס גדול ומאירס קטן |
| 15:00 | למחר גבינות רכות וקשות | הלוויה |
| 16:00 | לדבר עם... | לדאוג למ... בדיקת מ... הזמנה: |
| 17:00 | חוג תיא... | לגל אישור מהרופא לחוג בדיקת מטלות מוטיבציוני ת ושיחות |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |

ספטמבר >

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|----|----|----|
| ש' | ו' | ה' | ד' | ג' | ב' | א' |
| 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| י"ד | י"ג | י"ב | י"א | " | ט' | ח' |

י"א באלול תשע"ט יום ד', 11 בספט' 2019

| | |
|-------|------------------------|
| 12:00 | לאסוף ערכת בריחה מענבל |
| 13:00 | ליטל והילה דימול |
| 14:00 | |
| 15:00 | |
| 16:00 | לנחם איילה |
| 17:00 | |
| 18:00 | חוג התעמלות קרקע עמית |
| 19:00 | |
| 20:00 | |
| 21:00 | עם גולן ושירה |
| 22:00 | ליטל רצה |
| 23:00 | |

ספטמבר >

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|----|----|----|
| ש' | ו' | ה' | ד' | ג' | ב' | א' |
| 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| י"ד | י"ג | י"ב | י"א | " | ט' | ח' |

י' באלול תשע"ט יום ג', 10 בספט' 2019

| | | |
|---------|--|--|
| יום שלם | חג הנביא סבלאן | רן בכנס ים המלח |
| 9:00 | פיתוח ש... | מייל על... |
| 10:00 | לשבת על משימות I build | הזמנה: לשבת על משימות I build, ... |
| 11:00 | | |
| 12:00 | ישיבת צוות פיתוח ידע | אצל שלי בבית - אברהם גרנות שכונת ניות דירה 5 |
| 13:00 | | |
| 14:00 | | |
| 15:00 | הזמנה: ליטל+אפרת הכנה למפגש 3 מוטיבציונית, ... | |
| 16:00 | | |
| 17:00 | עמית אצל ליה | |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |
| 20:00 | | |