



## רכיב החוסן: מודעות עצמית

### שם המתודה: שלושת ה WHAT

#### תיאור קצר:

ניתוח סיטואציה דרך שאלות מנחות שבוחנות את מה שהיה, מה המשמעות של זה ומה לוקחים הלאה.

#### מטרות התרגיל:

1. לייצר חשיבה רפלקטיבית על סיטואציות בחיים.
2. למנף את החשיבה ללמידה, התפתחות ועשייה.

#### הנחיות למשתתף:

1. תאר/י סיטואציה מורכבת בה נתקלת בקושי להתמודד איתה ועם ההשלכות שלה.
2. נתח את הסיטואציה דרך השאלות המצורפות להבנת מה היה בה, מה משמעותי ומה תעשה עם זה בעתיד.

#### הערות למנחה:

יש לנהל שיח עם המשתתף על פי השאלות בדף השלושה שלבים - מה היה, מה המשמעות, מה עושים עם זה הלאה.

#### רפלקציה:

- ✓ כיצד השיח עזר לך לראות את הסיטואציה באופן שונה?
- ✓ אלו כלים קיבלת להתמודדות עם סיטואציות דומות בעתיד?

#### קישורים רלבנטיים:

#### אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

I AM – פרואקטיביות, מוטיבציה

#### חומרים למשתתפים:

דף למשתתף – שלושת ה WHAT

מבנה פגישת חניכה – דיווח עצמי, מודל W<sup>3</sup>

TRY THIS STRUCTURE...



WHAT?



SO WHAT?



NOW WHAT?

1-What - מה היה

שאלות חקר עמוקות יותר הבוחנות את התחושות, המחשבות, הרגשות שהתעוררו לנוכח מה שתואר

- איך הרגשת שהלך לך?
- מה היה הכי מוצלח במה שעשית?
- מה הדאיג אותך?
- מה בלבד אותך?
- מה עשית שלדעתך היה הכי אפקטיבי?
- איפה הרגשת שאתה לא מצליח?

שאלות אובייקטיביות לאיסוף עובדות, אינן מעוררות לחץ ונועדות לפתוח שיח בצורה נעימה ולא שיפוטית, שאלות המזמינות את האחר לקחת חלק פעיל בשיח

- מה זכור לך ביותר
- מה התרחש
- למה שמת לב הכי הרבה
- מי עשה מה?
- מה הייתה שפת הגוף?
- מה נאמר?
- מה הייתה התגובה שלך?
- באילו כלים השתמשת?
- כיצד הגיב המשתתף לשאלותיך או לכלים?

3-Now What - מה עכשיו?

שאלות שמובילות לפעולה ולתוכנית עבודה

- מה תעשה אחרת בעתיד?
- מה תעשה דומה?
- אילו יכולות שלך אתה מעוניין לשפר?
- מה תעשה כדי לשפר אותן?
- מה הצעד הבא?
- מה אתה צריך ממני?

2-So What - מה משמעותי בזה

שאלות המעוררות שיתוף, חקר משותף, התבוננות, מייצרות אפשרויות ומעלות השערות

- מה למדת על עצמך בהתנסות זו?
- מה יכולת לעשות כדי לשפר/לחזק/לעודד?
- אילו כלים יכלו לסייע לך?
- מה יכולת לעשות בהתחלה/באמצע/בסוף שיכל לסייע?
- אילו תובנות אתה מפיק מהמקרה?
- היכן התמודדת עם מקרים דומים?
- מה המקרה מזכיר לך?
- מדוע המקרה הזה משמעותי עבורך?
- מה אתה משער שעבר על המשתתף?
- מה לדעתך הסיבות שהובילו את המשתתף להגיב באופן שהגיב?