



רכיב החוסן: יכולת הסתגלות ולמידה

שם המתודה: אימון סקאלה

תיאור קצר:

צעדים קטנים למימוש מטרות גדולות באמצעות מיקום ותנועה על גרף התקדמות.

מטרות התרגיל:

1. הנעת המשתתף/ת לפעולה.
2. לדעת להתקדם לעבר מטרות גדולות על ידי הגדרת משימות קטנות וברות הישג באופן לא מאיים.

הנחיות למשתתף:

1. בחר/י אתגר/ מטרה/ מיומנות שהיית רוצה לקדם. מקם/י את עצמך כיום אל מול המטרה על סקאלה של 1-10.
2. איך נראית הנקודה בה את/ה נמצא/ת? בזכות מה הגעת לשם?
3. הגדר/י נקודת אליה תרצה/י רוצה להגיע בעוד X אזמן אל מול המטרה? (מיקום ותיאור המצב החדש על הסקאלה)
4. למה חשוב לך להגיע לשם? איך זה יראה להגיע לשם? מה המצב החדש יאפשר לך?
5. מה צריך לקרות כדי שתגיע/י לשם בפרק הזמן שהוגדר? אילו פעולות/צעדים עליך לעשות? אילו יכולות יש בך שיאפשרו לך לעשות את הצעדים הללו? במי או במה תוכל להיעזר? כיצד תדע שהצלחת?
6. הגדר/י משימה/פעולה ספציפית לשבוע הקרוב לטובת תנועה על הסקאלה והתקדמות ליעד.

רפלקציה:

- ✓ באיזו מידה המטרה אותה הגדרת נראית לך יותר ברת הישג?
- ✓ אילו יכולות יש בך שיאפשרו לך להתקדם לעבר המטרה?
- ✓ מה היית רוצה להזכיר לעצמך?

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

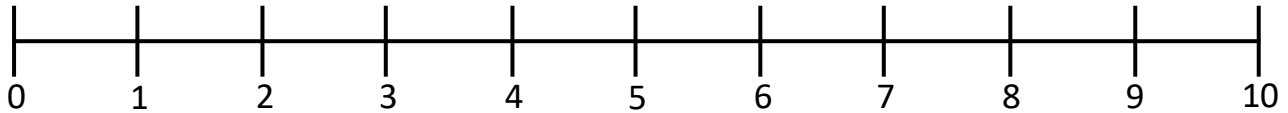
I TASK - ניהול זמן ומשימה

I AM - מוטיבציה, חוללות עצמית, פרואקטיביות

חומרים למשתתפים:

דף למשתתף – אימון סקאלה

אימון סקאלה



אתגר/מטרה/מיומנות עליו/ה בוחרים להתאמן: _____
 שואלים את המשתתף על מה הוא בוחר להתאמן
 יש צורך בחידוד והגדרה מדויקת

במהלך אימון הסקאלה:

- המאמן שואל את המשתתף שאלות ומבקש דוגמאות, הבהרות, הסברים
- המאמן מתעד את דברי המשתתף, משקף לו את דבריו ומוסיף שאלות במידת הצורך

שלב 1

המאמן מצייר קו סקאלה מ-0 עד 10 על הלוח. כאשר 10 מייצג שליטה מעולה ו-0 מציין – כלל לא שולט.

1. **מיקום עצמי כיום:** המאמן שואל את המשתתף **איפה הוא ממקם את עצמו ביחס למטרה שבחר להתאמן עליה.** אם יש קושי למשתתף לענות, אפשר לשאול אותו אם הוא מכיר מישהו שהוא מאד טוב בתחום והיה רוצה להיות כמוהו – איך הוא ממקם עצמו ביחס אליו.
2. **בזכות מה הגעת לשם?** המאמן מבקש מהמשתתף לפרט את התכונות, העשייה והכישורים שבזכותם הוא מיקם את עצמו במספר שבחר. בשלב זה מומלץ שהמשתתף ייתן דוגמאות לאופן בהם באים היכולות והכישורים לידי ביטוי.
3. **לאן היית רוצה להגיע בעוד x זמן?** המאמן מציע לוח זמנים בהתאם לנושא שנבחר ולזמן שלוקח להשיג אותו ובהתאם למסוגלות של המשתתף ולאורך האימון. מבקשים מהמשתתף לבחור מספר אליו הוא שואף להגיע. האם הזמן שנקבע הוא ריאלי?
4. **למה חשוב לך להגיע לשם?**
5. **בעוד כמה זמן תגיע לשם?**

שלב 2

- בניית תמונת עתיד.** המאמן מזמין את המשתתף לעבור למקום אליו היה רוצה להגיע.
1. **מה יש כאן? (במקום החדש) איך זה נראה? איך המצב החדש בא לידי ביטוי?**
 2. **מה התווסף? מה שונה?**
 3. **מה זה מאפשר לך?**

4. איך אתה מרגיש במקום הזה ?

שלב 3

בניית תכנית עבודה למשתתף.

1. **חשיבה על פעולות שיובילו להשגת היעד :** לשאול- מה צריך לקרות כדי שתגיע לשם בעוד פרק זמן שנבחר? בשלב זה המשתתף חושב מה הוא יכול לשנות בהתנהגותו שיוביל אותו להשגת היעד. המאמן יכול לשאול את המשתתף על דברים שהמשתתף סיפר על עצמו כשנשאל בשלב 1 בזכות מה הגיע למיקום נוכחי. המאמן יכול להסתמך על הכרות מוקדמת עם המשתתף בשלבי האימון לגבי יכולות, כישורים ודרכי התמודדות והתנהגות של המשתתף.
כמו :

- אילו יכולות יש בך שיאפשרו לך לעשות את הצעדים הללו?
- במי או במה תוכל להיעזר ?
- כיצד תדע שהצלחת ?
- מה היית רוצה להזכיר לעצמך ?

שלב 4

סיכום האימון והנעה לפעולה

1. **קביעת יעד קרוב:** המאמן מבקש מהמשתתף למקם עצמו על הסקאלה במועד קרוב. למשל, בוא נחשוב שעד הפגישה הבאה אתה עובר מ-3 (מיקום נוכחי) למיקום 3.2.
2. **משימות למשתתף:** המאמן מבקש מהמשתתף לבחור פעולה אחת או שתיים שהוא יוכל לעשות עד הפגישה הבאה אשר יקדמו אותו לעבר השגת היעד. מה צריך לקרות כדי שתגיע ל-3.2?
3. **סיכום:** אפשר לשאול את המשתתף האם זה נראה לו משהו שהוא יוכל לעשות? איך הוא מסכם את האימון?

ב ה צ ל ח ה