



רכיב החוסן: מסוגלות עצמית ותעסוקתית

שם המתודה: לעשות את הבלתי אפשרי (אימון מכוון)

תיאור קצר:

פיצוח אתגר הנראה בלתי אפשרי לביצוע מחיי היום-יום.

מטרות התרגיל:

1. קידום עמידה באתגר קשה ומורכב.
2. יצירת חווית הצלחה ובניית המסוגלות העצמית בעמידה באתגרים מורכבים.

הנחיות למשתתף:

1. בחרי/ אתגר מחיי היום-יום שנתפס אצלך כרגע כבלתי אפשרי לביצוע או שהשגתו כרוכה במאמץ רב עבורך. 2
2. מה ישתפר אצלך לאחר שתבצע את האתגר ומה זה יאפשר לך.
3. נסחי/ משימה בהיבט צר ומסוים של האתגר אותה ניתן לקדם במידי.
4. בצע/י את המשימה שהגדרת.
5. בקש/י משוב מידי על ביצוע המשימה.
6. בצע שוב פעולות 2-4 עד להשלמת האתגר.

רפלקציה:

- ✓ איך היה עבורך לקבל משוב על המשימות (שלילי/חיובי)?
- ✓ האם הצלחת להשתפר בעקבות המשלב?
- ✓ מה הייתה התחושה כאשר ביצעת משימה והצלחת בה?
- ✓ מה הייתה התחושה לעמוד באתגר המלא?

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

GRIT – I AM, חוללות עצמית, פרואקטיביות

חומרים למשתתפים:

תרגיל למשתתף אימון מכוון

אימון מכוון- מודל האימון לשיפור חוללות עצמית¹

שיטת אימון המבוססת על אריקסון. אימון המכוון לשיפורים קטנים, המבוססים על התמדה וחזרתיות. תחת שיטה זו, השיפורים הקטנים משתפרים לאט לאט והופכים יחד למיומנות מרשימה. המניע להקדשת מאמצים לאימון מכוון הוא הרצון לשפר את מיומנותינו .

בעת אימון כזה אנו מתרכזים באופן מלא ומציבים לעצמנו בכוונה אתגר גבוה יחסית לרמת המיומנות הנוכחית שלנו, ולכן אימון מכוון נחוה, פעמים רבות, כמאמץ קיצוני, אך כאשר שופטים את מידת השיפור במיומנות שבאה בעקבות אימון מכוון, אין לו מתחרים.

בתוך התהליך של אימון מכוון אנחנו נמצאים ב"מצב פתרון בעיות", ולכן מנתחים את כל מה שאנו עושים כדי להתקרב למצב הרצוי, למטרה שהצבנו לעצמנו בתחילת האימון.

אנו מבקשים ומקבלים משוב, כאשר הרבה מהמשוב הזה עוסק בטעויות שאנו עושים. בתהליך של אימון מכוון אנחנו מבקשים משוב שלילי על מנת להשתמש בו בכדי לזהות את הטעויות שלנו, לשנות את ההתנהגות שלנו ולהשתפר.

אימון מכוון מומלץ כולל 3 סוגי פעילויות בסיסיים:

1. להתאמן לשם ההנאה ולשחק.
 2. להיבחן עי אדם אחר או ע"י תוכנת מחשב.
 3. אימון עצמי, לבד ובלי עזרה של אחרים.
- בכדי להפיק את המרב מאימון מכוון, יש להפוך אותו להרגל – שגרה היא הצלה משמים במה שקשור לעשייה של דברים קשים. כאשר יש לנו הרגל להתאמן באותה שעה ואותו מקום מדי יום ביומו, כמעט שאיננו צריכים לחשוב כדי להתאמן. אנו פשוט עושים זאת.
- תהליך של אימון מכוון מורכב מניסיונות לעשות דברים שעדיין מאתגרים, מכישלונות ומלמידה מה צריך לעשות אחרת, וחוזר חלילה.

הנחיות לאימון מכוון:

- בחרו אתגר שעדיין אתם לא מסוגלים להתגבר עליו (דווקא את האתגר הכי קשה)
- נסחו מטרה מוגדרת היטב (סמארטית), בהיבט צר ומסוים של האתגר
 - סמנו שיפור חולשות ספציפיות - מה ישתפר אצלכם לאחר שתעמדו במטרה שהצבתם לעצמכם?, מה יתאפשר לכם?
 - סמנו פעולות שמקדמות את המטרה ויחסית קלות לביצוע -לפחות 3 פעולות/משימות

¹ בהשראת אימון מכוון מתוך הספר גריט – אנג'לה דקווארת'

- בקשו **משוב** – הציבו 2 נקודות משוב במהלך הביצוע, מיידיות ואינפורמטיביות. הקפידו לקבל גם משוב שלילי (קריטי לטובת מיקוד בשיפור השגיאות)