



## רכיב החוסן: יכולת הסתגלות ולמידה שם המתודה: ניהול עצמי – דחוף-חשוב

### מטרות:

אחד המכשולים העיקריים הוא התנהלות בזמן ולא ניהול הזמן או במילים אחרות חוסר תכנון מראש של משאב הזמן. התכנון מוביל לתחושת שליטה בזמן, גורם לניצול אפקטיבי ויעיל ומקדם את השגת המטרות הרצויות. תכנון הוא חלק מניהול זמן ומניהול עצמי בכלל והוא מבוסס בראש ובראשונה על סדרי העדיפויות והקדימויות שלנו.

תכנון לוח זמנים באופן יעיל ואפקטיבי מחייב להבחין בין סוגי המשימות והדברים אותם אנחנו רוצים או צריכים לבצע ולקדם.

אחת השיטות הנפוצות ביותר לקביעת סדרי עדיפויות הומצאה על ידי הנשיא אייזנהאואר והופצה על ידי סטיבן קובי. השיטה מעוררת לגבי כל משימה שתי שאלות: האם זה חשוב? והאם זה דחוף? ההבחנה בין משימות דחופות למשימות חשובות חיונית לקביעת סדר עדיפויות, לתכנון יעיל ואפקטיבי של משאב הזמן ובפרט, כשהנטייה הטבעית של רבים לשקוע בדברים הדחופים ולהצליח פחות לעסוק בדברים החשובים.

### מטרות התרגיל:

1. לעורר מודעות לחשיבות תכנון משאב הזמן.
2. לבחון את דפוסי ההתנהלות האישיים בהתייחס למשימות דחופות וחשובות.
3. לזהות את הדברים הדחופים והדברים החשובים אותם רוצים ו/או צריכים לקדם.
4. להתנסות בתכנון יחידת זמן נוכח ההבחנה בין דחוף לחשוב.

### הנחיות למשתתף:

ערוך רשימה של כל המשימות שביצעת השבוע (בכל תחומי החיים).  
מיין המשימות שברשימה לפי ארבעת הקטגוריות שבמטריצת דחוף - חשוב.  
לאחר השיבוץ, התבונן ובחן מה מאפייני הדחוף מול מאפייני החשוב האישיים שלי? מה היחס בין משימות דחוף למשימות חשוב?

### הערות למנחה:

לאחר מילוי המטריצה נהל שיח עם המשתתף: ניתוח של המשימות ומיקומן, מה נדחק, מה היה רוצה לשנות? תכננו יחד את השבוע הבא.

### רפלקציה:

- ✓ איך הרגשתי במהלך התרגיל?
- ✓ מה הבנתי על עצמי בעקבות התרגיל?
- ✓ איזו תובנה יישומית אני לוקח/ת על עצמי בעקבות התרגיל?

### חיבור לכישורים במודל ה-PRO:

AM, I TASK, I , פרואקטיביות

### חומרים למשתתף:

מטריצת דחוף-חשוב – בעברית / ערבית.



## מטריצת דחוף-חשוב

התבונן בשבוע האחרון שלך ומלא את הפעילויות והמשימות שביצעת לפי מיקומן במשבצות:

לא דחוף	דחוף	
<u>פעילויות שמקדמות למטרה ומייצרות צמיחה:</u>	<u>פעילויות שאני חייב/צריך לבצע, אין ברירה:</u>	<b>חשוב</b> מקדם ומצמיח
<u>פעילויות חסרות ערך – לא מקדמות:</u>	<u>פעילויות לא מקדמות, שיש לחץ לבצע אותן:</u>	<b>לא חשוב</b> לא מקדם ולא מצמיח