

דף עבודה אישי - מודל הקופץ במוט

כלי קצר להתבוננות, תכנון ולמידה מתוך מודל הקופץ במוט

הנחיות: אפשר לענות על השאלות באופן עצמאי, בזוגות, בקבוצה או כחלק מתהליך ניהולי. מומלץ לענות בקצרה ובכנות, בלי לחפש 'תשובה מושלמת'.

המזרן - בסיס החוסן

- על מה אני נשען היום? מה מחזק אותי?

- באילו מצבים בעבר כבר התמודדתי והצלחתי לקום?

- אילו חוזקות אני מביא איתי?

- איפה אני נוטה להתמקד ב'אין' במקום ב'יש'?

הקופץ - זהות ותודעה

- מי אני היום בתוך התפקיד או החיים שלי?

- באיזו תודעה אני פועל - כתגובה או מתוך בחירה?

- אילו סיפורים אני מספר לעצמי?

- איפה אני אותנטי ואיפה אני בהסתרה?

- איזה משחק אני משחק - סופי או אינסופי?

הרף - היעד והכוונה

- מה אני באמת רוצה להשיג?

- למה זה חשוב לי?

- האם אני פועל מתוך פחד או מתוך רצון?

- אילו קולות פנימיים עולים בי סביב היעד?

- מהו הצעד הראשון שאני מוכן לעשות?

המוט - משאבים ותמיכה

- מי יכול לתמוך בי בתהליך?

- איפה אני יכול לבקש עזרה ועדיין לא ביקשתי?

- אילו מנגנונים אני יכול לבנות כדי לתמוך בעצמי?

- איך אני מתחייב לתהליך גם כשקשה?

הנחיתה - למידה והתפתחות

- מה למדתי על עצמי בתהליך?

- איך השתניתי?

- מה אקח איתי להמשך?

- מהי הקפיצה הבאה שלי?

שאלה לסיום

מי אני בוחר להיות בקפיצה הבאה שלי?

התשובות שכתבתם אינן מיועדות להישאר על הדף בלבד. הן נועדו לעזור לכם לזהות איפה אתם נמצאים עכשיו, מה מחזק אתכם, מה עוצר אתכם, איזה יעד באמת חשוב לכם, ואיזו תמיכה יכולה לעזור לכם להתקדם.

לאחר המילוי, מומלץ לחזור אל התשובות ולסמן:

- תובנה אחת שחזרה על עצמה.
- חוזקה אחת שכדאי להישען עליה.
- חסם אחד שאפשר לתת לו שם.
- אדם אחד או משאב אחד שיכול לתמוך בדרך.
- צעד אחד קטן שאפשר לבצע כבר בשבוע הקרוב.

אם התשובות העלו בכם צורך לדייק יעד אישי, לחזק צוות, להתמודד עם שינוי או לבנות תהליך התפתחות למנהלים ולעובדים - זה בדיוק המקום להמשיך את העבודה. אפשר להשתמש בדף הזה כבסיס לשיחה, סדנה, תהליך ליווי או מפגש עם ערך מוחלט.

[כן אסי וגיא - צרו קשר. אני רוצה לשפר את הקפיצה במוט](#)