

המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין (ע.ר.)

David Yellin Academic College of Education (R.A)

חינוך, הוראה וטיפול



סיכום מפגש

”6 המפתחות ליצירת שינוי”



בעידן התמורות והשינויים התדירים שבו אנו חיים,  
כולנו רוצים לשנות, להחליף, לפתח, לשפר,  
להשיג עוד ועוד, למצות יותר ויותר.  
אנחנו רוצים שינוי אבל לא תמיד פועלים למימוש,

### **משלל סיבות מגוונות:**

פחדים, עצלות, חוסר אמונה, הרגלים ישנים,  
קבעונות חשיבתיים,  
הצמדות לאיזור הנוחות, רתיעה מחוסר וודאות,  
חשש מ"מה יגידו אחרים" ועוד תירוצים.

אז קבלו מאיתנו, את 6 המפתחות ליצירת שינוי  
ופיתחו את הדלת שלכם לכל דרך מיטיבה שתבחרו.

## **מה דרוש כדי ליצור**

## **שינוי בחיים?**



## מודעות

הבסיס ליצירת תהליך של שינוי הוא מודעות. מודעות למצב הקיים והמחירים שאנחנו משלמים עליו, מודעות למציאות אחרת שתהיה טובה ומדויקת יותר.



## מוטיבציה

מודעות עדיין לא מבטיחה שארצה לשנות. כדי לחולל שינוי צריך לרצות אותו, להשתוקק אליו. אחרת האנרגיה לפעול לטובת השינוי עלולה לדעוך במהרה. אני צריכה לדעת מה אני רוצה ועד כמה אני באמת רוצה זאת.



## אמונה

כדי לצאת לדרך וליצור שינוי, דרושה אמונה - אנו צריכים להאמין הן במטרה שלנו כראויה, רצויה ונכונה והן ביכולת שלנו להשיג את המטרה. אחרת אנו עשויים להקלע למצב של נבואה שמגשימה את עצמה - וכנראה שלא נצליח.





## תכנון

שינוי דורש התארגנות מחדש, וזה דורש תכנון. אם אני רוצה לחולל שינוי בדפוסי האכילה שלי, אני צריכה שיהיה לי בבית את המצרכים המתאימים, כלומר לתכנן מראש מה לקנות כשאני הולכת לסופר, כדי לא להעמיד את עצמי במצב, שאני רוצה שינוי, מאמינה בו אבל לא מייצרת את התנאים למימוש **שלו**.



## פעולה

מדיבורים על השינוי המיוחל, לא מתרחש דבר. את התוכנית שתיכננו צריך גם לבצע לדבר זה קל אבל השינוי לא קורה מעצמו, דרושות פעולות שיגרמו לשינוי לקרות. לא מספיק לברר על מועדון הכושר ולדקלם מתי מתקיימים שיעורים, צריך ללכת אליהם בפועל.



## התמדה

לא מספיק לעשות פעולה אחת או פעולות בודדות, לא מספיק ליצור שינוי זמני, קצר מועד. כדי לחולל שינוי של ממש, יש להתמיד בו לאורך זמן ולא להתייאש גם ברגעים שזה לא מצליח לנו, כשיש רגרסיה. חשוב לדעת שבכל תהליך של שינוי יש כמה צעדים קדימה ואז צעד אחורה, הישן תמיד קורץ לנו, מנסה להשתלט מחדש, לפתות אותנו, לא משחרר כל כך מהר ולכן ההתמדה לאורך זמן היא קריטית





**אז עכשיו כשיש לכם 6 מפתחות לחולל שינוי,**

**קבלו במתנה גם שני מחזיקי מפתחות חשובים:**

### **תמיכה מהסביבה -**

חשוב לגייס תומכים שיתמכו בתהליך

ולתרחק מגורמים שיכולים לחבל בתהליך השינוי

### **משאבים -**

זמן, כסף, ידע, צריך להזהר שאלו לא יהפכו לתירוצים,

לגורמים שבשל העדרם, נמנעים מלצאת לדרך.

עם חשיבה יצירתית אפשר להתגבר ולהתקדם גם עם

משאבים מדולדלים.

כלים רבים נוספים תוכלו לקבל בתוכנית להכשרת מאמנים

(קואצ'רים) המתקיימת זו השנה ה-19,

במכללת דוד ילין בירושלים.

התוכנית, המוכרת על ידי לשכת המאמנים, מכשירה אנשים

מרקעים מגוונים, להוביל תהליכי שינוי והעצמה ומקנה מסע

אישי מרתק להתפתחות אישית ומקצועית.

**לפרטים נוספים על התוכנית, צרו איתנו קשר:**