

מה שחשוב ... משחק לחצים

خارطة الضغوطات

The Stress Map

ערכה לפיתוח חוסן אישי-משפחתי-ארגוני

פרופ' שמעון דולן – ד"ר ענת גרתי – אבישי לנדאו
דוד אלונסו – לאורה מונצ'ו

www.values-center.co.il/game/

ניהול לחץ ושחיקה - 2024
בקרוב ספר העיון!!!

המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
חוסן אישי - משפחתי - ארגוני
Values - Stress - Trust

ארגז הכלים בעברית לפיתוח חוסן

בקרוב ההכשרה!!!
הכשרה בינלאומית משולבת
לפיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה
ד"ר ענת גרתי - אבישי לנדאו
באתר המרכז
מפת לחץ ושחיקה

מה שחשוב...
משחק לחצים

אפליקציה לערכת החוסן ללחץ ושחיקה

הקדמה

כולנו מתמודדים עם לחץ ושחיקה. חלקינו נמצאים בשלב בו אנחנו מודעים למצב ולדרך בה היא פוגעת בנו אבל לא יודעים כיצד לנהל את הדברים אחרת וחלקינו עוד מתלבטים האם אנחנו מצליחים לנהל את המציאות שלנו מבלי להגיע לשחיקה ההרסנית. מגפת הקורונה, אסון ה-7.10.23 והיותנו במצב מלחמה מתמשכת - מעצימים מאוד את תחושת הלחץ, יוצרים אצלינו שחיקה ופוגעים ביכולת שלנו לנהל את היומיום באופן מיטבי.

למרות שהשימוש במילים לחץ ושחיקה רווח מאוד בימינו, חשוב לנו להגדיר אותם בקצרה. **לחץ** נוצר כאשר אדם תופס את הדרישות ממנו כאיום שאינו יכול להתמודד איתם (על פי תאוריית המשאבים של Hobfoll). **לחץ כרוני** הינו לחץ המתמשך על פני תקופה של שלושה-ארבעה חודשים ויותר. לחץ כרוני יוצר שחיקה של הגוף ושל הנפש.

בשנת 2019 ארגון הבריאות העולמי הודיע על החלטתו להכניס לראשונה בהיסטוריה את השחיקה בעבודה לסיווג הבינלאומי הרשמי של מחלות. ישראל אימצה את תקן ISO 45003 כמדריך לקידום של "well-being" של העובדים כחלק ממערכת ניהול הבריאות שלהם.

לאחר שנים של מחקר ומתוך הבנת הצורך למתן מענה בנוגע לניהול לחצים, נכתב ספר העיון: "DE-STRESS AT WORK" בידי פרופ' שמעון דולן ובתקופה זו אנו שוקדים על המהדורה הרחבה יותר בעברית: **"לחץ ושחיקה – פיתוח חוסן אישי-משפחתי - ארגוני"**.

נאמנים לתפיסת "שלוש הרגליים האיתנות" אשר חייבות להיות לכל מודל ניהולי: פיתחנא תפיסה מגובשת הנשענת על אדני מחקרי הלחץ והשחיקה, עולם הערכים ועולם האמון, פיתחנו מתודולוגיה סדורה לעבודה של אחד על אחד, עבודה בזוגיות ועבודת צוות ופיתחנו ארגז כלים רחב הכולל: כלי אבחוני-משחוקי: **"מה שחשוב ... משחק לחצים"**, אפליקציה ושאלונים.

ארגז הכלים הרחב פותח בצוות בינלאומי במסגרת שיתוף פעולה של המרכז הישראלי לערכים עם חברת האם הקנדית הבינלאומית: - חברת Gestion M.D.S Management Inc. ועם חברת Zinquo הספרדית אשר בראשן עומד פרופ' שמעון דולן, מומחה עולמי בנושא.

הספר: "DE-STRESS AT WORK" אותו כתב פרופ' דולן בשנת 2023 מציג באופן נרחב את המודלים והמחקרים העוסקים בלחץ ושחיקה ואת הדרך לפיתוח חוסן שיאפשר חיי שלומות (wellbeing) ויקטין את הלחץ והשחיקה. הספר מביא בפירוט רב דוגמאות מתחומי החיים השונים. העמקה בספר תאפשר הבנה טובה יותר של מרחב האפשרויות לשימוש בכלי האבחוני-משחוקי. (המהדורה בעברית: "ניהול לחץ ושחיקה/ פיתוח חוסן אישי-משפחתי ארגוני" (פרופ' שמעון דולן-ד"ר ענת גרתי-ד"ר רותם בן חור ואבישי לנדאו) נמצאת בהכנה ותכיל תוספות והרחבות)





תהליך בניית מפת הלחצים

בניית מפת הלחצים מורכבת משלושה שלבים:

בשלב הראשון – שלב האבחון,

תוזמנו למפות את "מפת הלחצים" שלכם דרך זיהוי הסימפטומים, חקר מקורות הלחץ ובחינת הגורמים האינדיבידואלים שלכם אשר המעצימים את הלחץ ומחמירים את הסימפטומים.

בשלב השני – שלב הערכה,

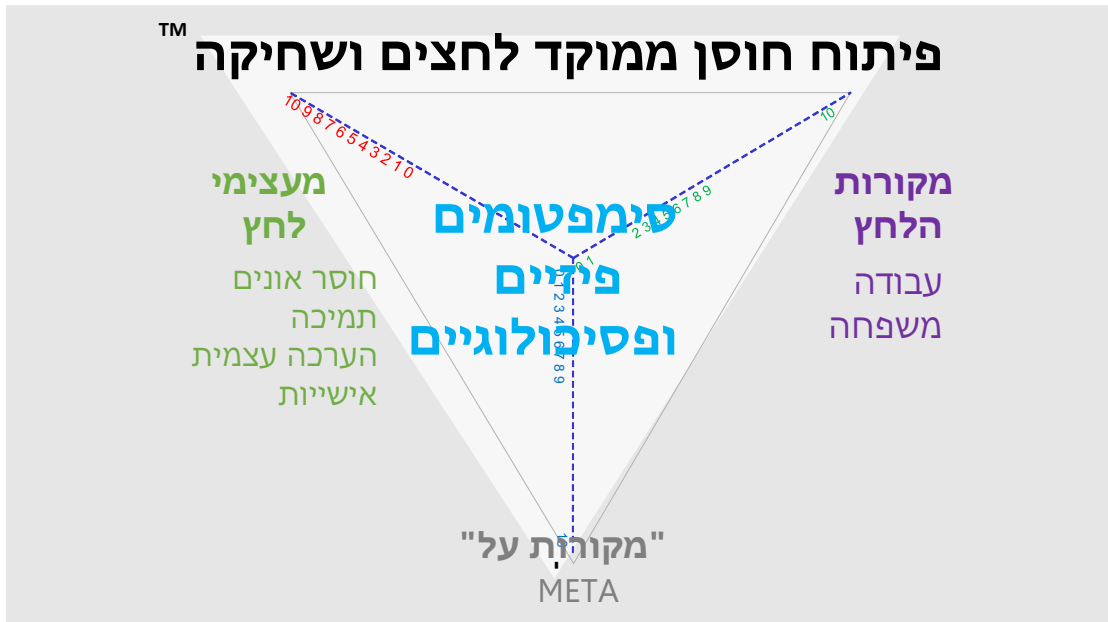
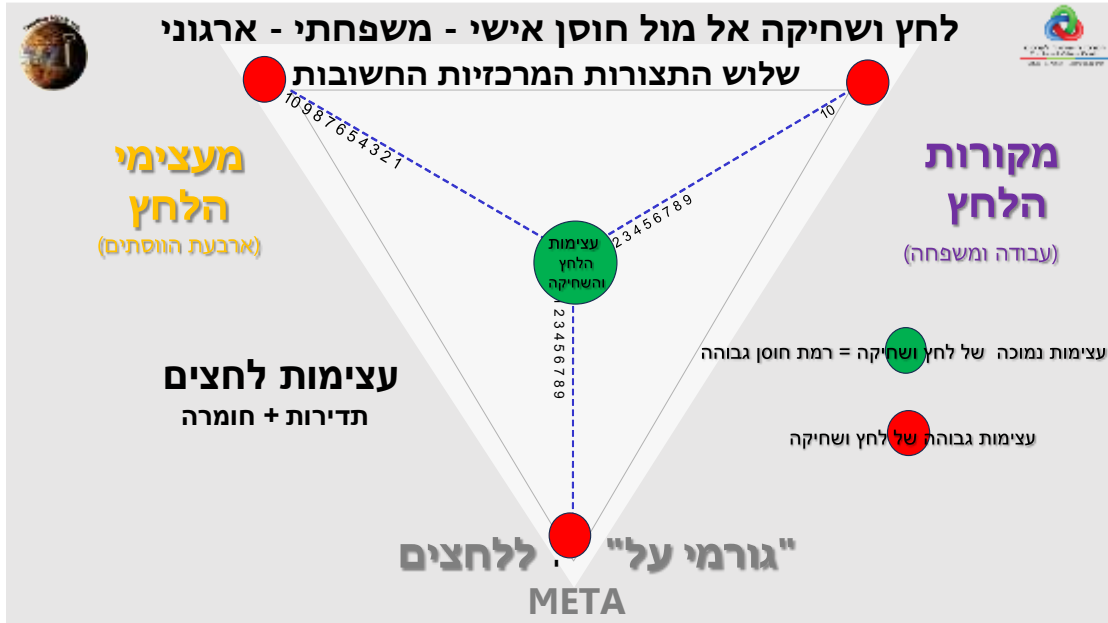
תתבקשו לעבור על מקורות הלחץ שלכם ועל המרכיבים האינדיבידואלים המעצימים את הלחץ שאתם חווים, ולבחור את שלושת הדברים אשר על ידי שינוי בהם (במקורות הלחץ ו/או במעצמי הלחץ), יחול שינוי משמעותי בחוויית הלחץ שלכם.

בשלב השלישי ואחרון – שלב השינוי וההתמרה,

תיצרו דרך פעולה לשינוי מתמשך של אותם מרכיבים אשר בחרתם, דרכה תוכלו לנהל את הלחץ שלכם ולמזער את השחיקה.

בקישור המצורף תמצאו סרטון אשר מסביר וממחיש את שלושת השלבים:

<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI>



הנחיות משחק כלליות לתהליך המלא

"מה שחשוב... משחק לחצים" מהווה ערכה לפיתוח חוסן אישי – משפחתי – ארגוני. זהו המוצר השני בסדרת ארגזי הכלים שאנו יוצרים כדי לסייע לארגונים, מאמנים, פסיכולוגים, מטפלים, יועצים, מחנכים ולהורים.

לאחר שנים של מחקר ועבודה בעולם הערכים ועם ערכת מה שחשוב... משחק ערכים, אנו מציעים כעת כלי משחק מקצועי פורץ דרך שיכול לעזור לכל מי שמעוניין לזהות את הגורמים האפשריים ללחץ כרוני ושחיקה מתמשכת ולדעת כיצד ניתן לטפל בנושאים אלו על מנת להביא לשיפור משמעותי באיכות חיו.

מפת הלחצים מבוססת על עקרונות המשחק (gamification) ומאפשרת דרך ויזואלית לבחון את תמונת המצב הנוכחית של מערכת הלחצים והשחיקה ולהחליט כיצד מעוניינים לטפל ולשנות את המצב.

בשלב הראשון – שלב האבחון, תוזמנו למפות את "מפת הלחצים" שלכם דרך זיהוי הסימפטומים, חקר המקורות האפשריים ללחץ ובחינת הגורמים המעצימים את הלחץ ומחמירים את הסימפטומים.

בשלב השני – שלב הערכה, תתבקשו להעריך את מקורות הלחץ שלכם ואת המרכיבים המעצימים את הלחץ שזיהיתם, ולבחור את השלושה אשר על ידי שינוי במקורות הלחץ ו/או במעצמי הלחץ, יחול שינוי משמעותי בהתמודדות עימו.

בשלב השלישי ואחרון – שלב השינוי, תיצרו דרך פעולה אשר תביא להפחתת הסימפטומים, דרכה תוכלו לנהל את הלחץ והשחיקה שלכם במקום שהם ינהלו אתכם.

הנחיות משחק כלליות לתהליך המלא ולתהליכים חלקיים בעבודה הערכה

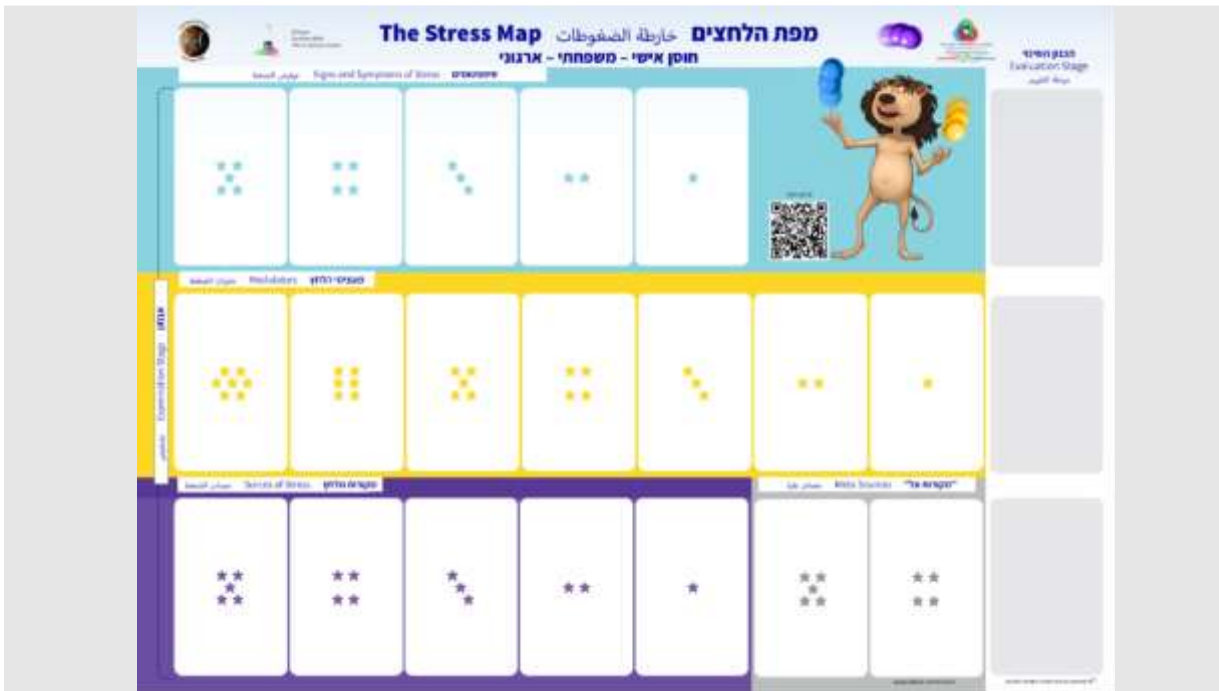
לצורך עבודה בתהליך המלא הפרדנו לנוחיותכם כל שלב בתהליך לקובץ נפרד (A-F):

- A – הקדמה ותהליך בניית מפתח הלחצים
- B – שלב ראשון: סימפטומים ללחץ ושחיקה (תכלת)
- C – שלב ראשון: מקורות הלחץ (סגול) ו"מקורות על" (אפור)
- D – שלב ראשון: מעצמי לחץ (צהוב)
- E – שלב שני: הערכה / שלב שלישי: שינוי והתמרה
- F – חוברת עבודה

הנחיות משחק לתהליכים חלקיים

ניתן לעבוד על חלקים מתוך התהליך אבל חובה לעבור גם אז על המסמכים: A, E, F ואיתם לעבור על מודל אחד מתוך המכלול כגון:
 הסימפסונים (A),
 מקורות הלחץ (B),
 מקורות העל (B),
 מעצימי הלחץ (D).

העבודה על מעצימי הלחץ (D) עוצמתית במיוחד כיוון שכללים בו ארבעת המרכיבים של מווסתי החוסן שלנו אותם אנו מנהלים ושם ניתן לזהות ולעבוד על אותם המרכיבים בהם אנו יכולים להתנהל טוב יותר.



צוות הפיתוח

צוות הפיתוח הבינלאומי
מה שחשוב ... משחק לחצים
The Stress Map

Generation M.D.S. Inc.
המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
חסן איש - משפחה - ארגון
Values - Stress - Trust
www.israel-values-center.org

David Alonco
ZINQUO

ד"ר ענת גרתי
המרכז הישראלי לערכים

Prof. Simon Dolan
"אבי המודל"

אבישי לנדאו
המרכז הישראלי לערכים

Laura Muncho
ZINQUO

קישורים

מה שחשוב ... משחק לחצים

<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=L9n9TyedVLE&t=8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=E4rM4UYmJTQ&t=7s>

<https://www.youtube.com/watch?v=OOdHV-93ATI&t=4s>

השלב הראשון - שלב האבחון

שלב האבחון כולל בתוכו ארבעה תתי שלבים. חישובו על החיים שלכם באופן כללי; התמקדו בחוויה שלכם בארבעת החודשים האחרונים. התבוננו בקלפים בתהליך בן ארבעה שלבים, כל אחד נושא ערכת צבעים שונה, ועצבו בכנות את מפת הלחצים שלכם.

שלב ראשון באבחון מפת הלחצים: מיפוי הסימפטומים

בעשור האחרון, מדענים מגדירים שחיקה כמצב של לחץ כרוני בו יש שחיקה של הגוף (פיזית) והנפש (פסיכולוגית). בשלב זה תאבחנו את הסימפטומים שלכם בכדי להבין את מידת הלחץ שאתם נמצאים בו. אם אין לכם סימפטומים של שחיקה (או שיש לכם מעט), זה אומר או שאין לחץ המשפיע עליכם או שהוא מנוהל ואינו מהווה בעיה. יחד עם זאת, במידה וקיימים סימפטומים של לחץ ושחיקה, חשוב ביותר לזהות אותם, להעריך אותם ולפתח אסטרטגיה של "ניהול לחץ"; אחרת עלולות להיות לכך השלכות בריאותיות משמעותיות. (נתונים על השלכות לחץ ושחיקה בארץ ובעולם ניתן למצוא בספר).

אבחון הסימפטומים נעשה דרך 22 קלפים בצבע תכלת. הקלפים מחולקים: 13 סימפטומים פיזיולוגיים 9 סימפטומים פסיכולוגיים

עליכם לבחור עד 5 קלפים (מתוך 22) אשר מייצגים נאמנה את מצב הסימפטומים שלכם. עברו קלף - קלף ובחנו את העצימות של הסימפטום בחיכם. במונח עצימות אנו מתכוונים להתייחסות הן לתדירות הסימפטום והן לחומרתו. עצימות הסימפטום הנה מכפלה של חומרת הסימפטום עם תדירות הסימפטום.

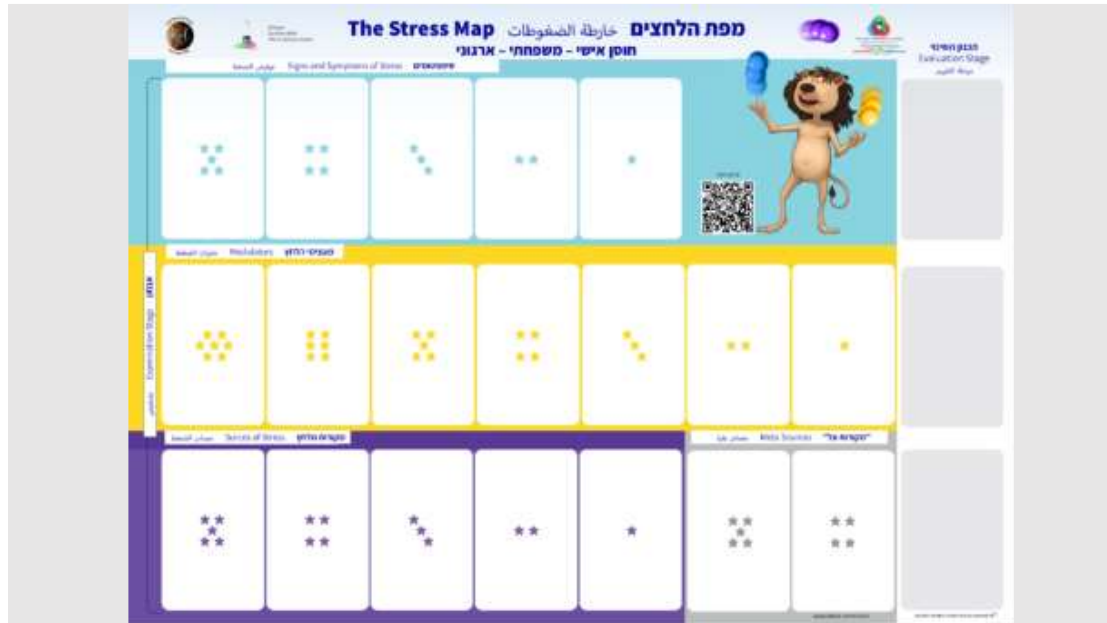
<u>תדירות</u>				
לעתים קרובות מאוד	לעתים קרובות	לפעמים	לעתים רחוקות	אף פעם או כמעט אף פעם
5	4	3	2	1
<u>חומרה</u>				
מאוד מפריע	די מפריע	מפריע	מפריע מעט	בקושי מפריע
5	4	3	2	1

ניקח לדוגמא את הסימפטום "תשישות פיזית". אם אתם מרגישים שתדירות הסימפטום היא "לעיתים קרובות" וחומרת הסימפטום היא "די מפריע" אזי עצימות הסימפטום תהיה 16 (4*4).

דרגו את הסימפטומים שבחרתם לפי אלו אותם אתם חווים בעצימות הגבוהה ביותר.

אם אתם מרגישים שיש סימפטום חשוב הקשור ללחץ שאתם חווים אך אינו כלול בסימפטומים המוצעים כאן, אנא הוסיפו אותו.

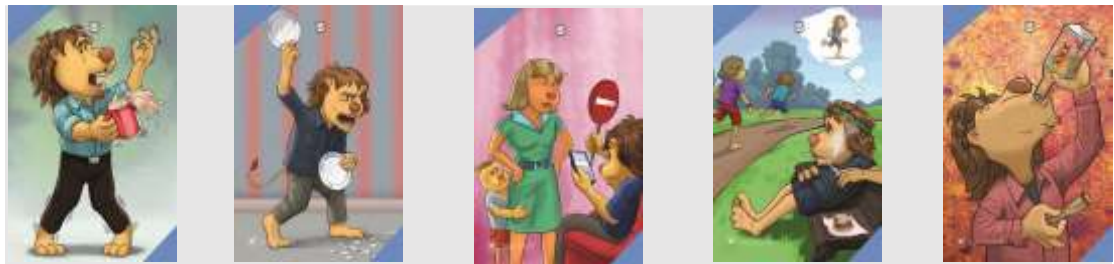
אם אתם משתמשים במשחק עם קבוצה אשר מכירה זה את זה היטב, תוכלו לקיים דיון קצר על הבחירות, ואולי לאחר הדיון תוכלו לשפר את בחירתכם. זוהי דרך לאמת ולשפר את האבחנה העצמית שלכם.



הסימפטומים



סימפטומים פיזיולוגיים A



סימפטומים פסיכולוגיים B



1. מקורות הלחץ

באבחון מקורות הלחץ, יוצגו בפניכם 14 קלפים בצבע סגול

המחולקים ל-7 מקורות לחץ הקשורים לעבודה ו-7 מקורות לחץ שאינם קשורים לעבודה, אלא לבית, למשפחה ולחברים

בחרו עד 5 קלפים (מתוך 14)

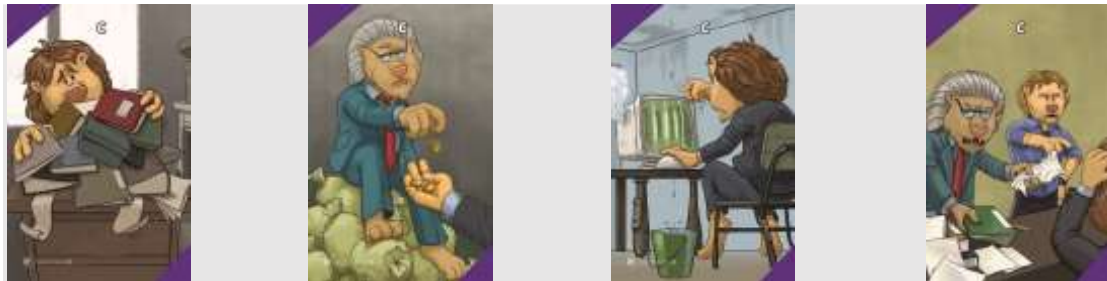
ורשמו אותם בשורה בחוברת תחת הכותרת: "מקורות הלחץ".

בדומה לבחירת הסימפטומים, חשוב לחקור את מקורות הלחץ בהיבט עצימותם בארבעת החודשים האחרונים, כלומר התייחסות הן לתדירות והן לחומרה שלהם.

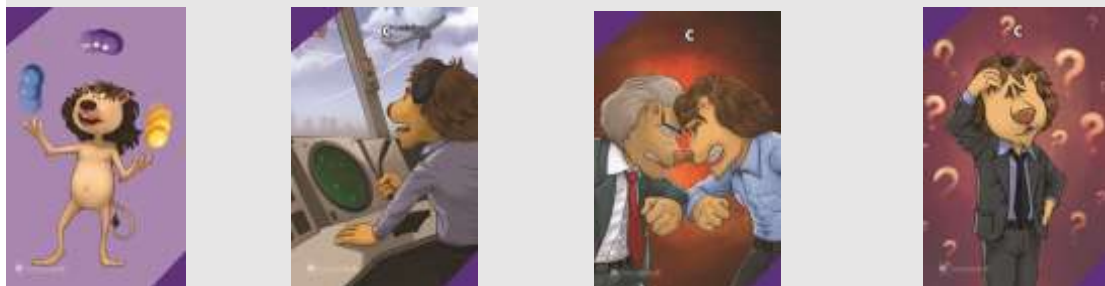
אנא בחרו את מקורות הלחץ עם העצימות גבוהה ביותר ודרגו אותם בחוברת.

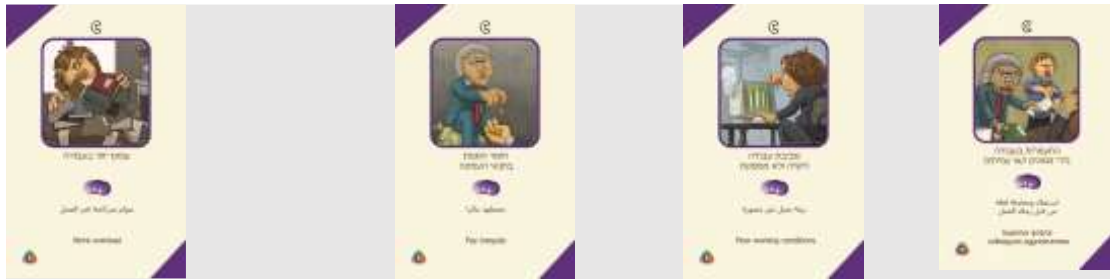
אם אתם מרגישים שיש מקור חשוב ללחץ שחוויתם בארבעת החודשים האחרונים אך אינו נכלל ב-14 מקורות הלחץ, אנא הוסיפו אותו. רשמו אותו על פתקית נדבקת אותה תניחו על קלף ה"ג'וקר" (זהו כרטיס ריק ללא תיאור).

שוב, אם אתם משתמשים במשחק עם קבוצה אשר מכירה זה את זה היטב, תוכלו לקיים דיון קצר על הבחירות, ואולי לאחר הדיון תוכלו לשפר את בחירתכם. זוהי דרך לאמת ולשפר את האבחנה שלכם כלפי עצמכם.



מקורות לחץ מעולם העבודה C

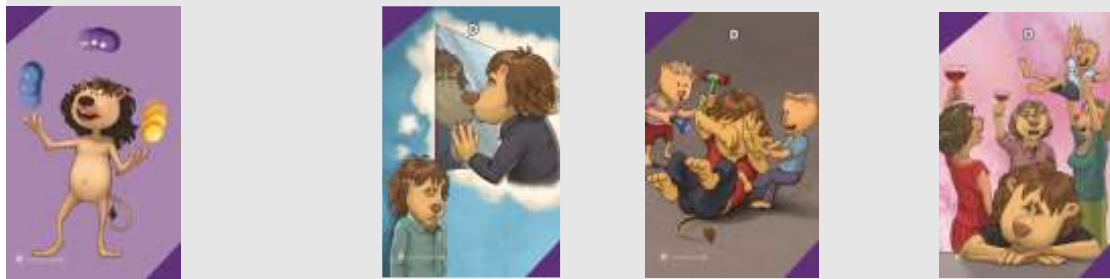




מקורות לחץ מעולם העבודה C



מקורות הלחץ מעולמות בית, משפחה, חברים D





מקורות הלחץ מעולמות בית, משפחה, חברים D



2. "מקורות על"

(Meta)

קטגוריה מיוחדת של מקורות לחץ שיש להעריך. הם נקראים "מקורות על" (meta).

מקורות אלו מתוארים על ידי שישה קלפים בצבע אפור:

2 קלפים המייצגים חיים בתנאים של **חוסר אמון**,

2 קלפים המתייחסים **להתנהלות על פי מערכת הערכים**,

קלף אחד (1) המייצג **קשיים בניהול הקונפליקט בין עבודה למשפחה**

קלף אחד (1) המייצג **מוטרדות מנושא בריאות (פיזית או נפשית) של המשפחה/החברים**.

עליכם לבחור עד שני קלפים מתוך השישה.

במידה שהרשום בקלפים נכון לגביכם, ולרשום אותם בחוברת בקטגוריה של "מקורות על".

גם במקרה זה יש להתחשב בעצימות, כלומר לתדירות ולעוצמה של המקור כדי לבחון מי הם שני מקורות העל עם העצימות הגבוהה ביותר. את זה עם העצימות הגבוהה ביותר הניחו ראשון ולצידו הימני את מקור העל השני אשר בחרתם.

שוב, אם אתם משתמשים במשחק עם קבוצה אשר מכירה זה את זה היטב, תוכלו לקיים דיון קצר על הבחירות, ואולי לאחר הדיון תוכלו לשפר את בחירתכם. זוהי דרך לאמת ולשפר את האבחנה שלכם כלפי עצמכם.



E "מקורות על" (Meta)



E "מקורות על" (Meta)



3. מעצימי לחץ

"מעצימי לחץ" הם אותם גורמים המעצימים את הלחץ ומוצגים ע"י הקלפים הצהובים.

לדוגמה: "היעדר תמיכת חברים" יכול לבוא לידי ביטוי במצב בו אני אבוא לספר לחבריי על הקשיים שלי בעבודה/במשפחה ובמקום לקבל תמיכה, הם יאמרו לי שאני מגזים ושאני צריך להתמודד. בהמשך, "בשלב השינוי", המטרה היא לבחור את אותם "מעצימי הלחץ" שאם נהפוך אותם על פניהם, נהפוך אותם למשאב חיובי עבורנו – לכלי חוסן.

לדוגמה: כאשר נהפוך "היעדר תמיכת חברים" ל"תמיכת חברים", אנחנו יודעים ממחקרים שמשאבים אלו הופכים ליקרי ערך בפיתוח חוסן והתמודדות עם מקורות לחץ.

לאחר שאבחנו את הסימפטומים והמקורות (כולל "מקורות העל"), נפנה כעת לאבחן "מעצימי הלחץ" הקיימים בחייכם ומחמירים את חווית הלחץ.

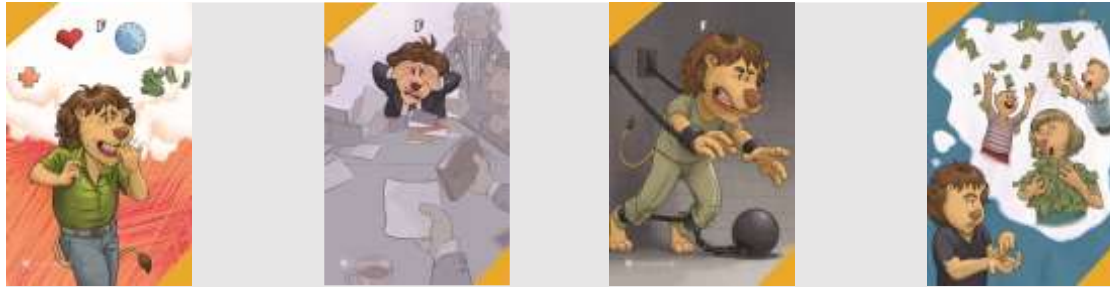
"מעצימי הלחץ" מחולקים לארבע קבוצות:

- 4 קלפים צהובים עוסקים בתחושת חוסר אונים;
- 5 קלפים צהובים עוסקים במרכיבים אישיותיים
- 6 קלפים צהובים עוסקים בהיעדר תמיכה;
- 3 קלפים צהובים עוסקים במדדים של הערכה העצמית והשפעתם על ההתמודדות עם גורמי הלחץ.

בחרו עד שבעה קלפים

ורשמו אותם בחוברת בקטגוריה של מעצימי לחץ

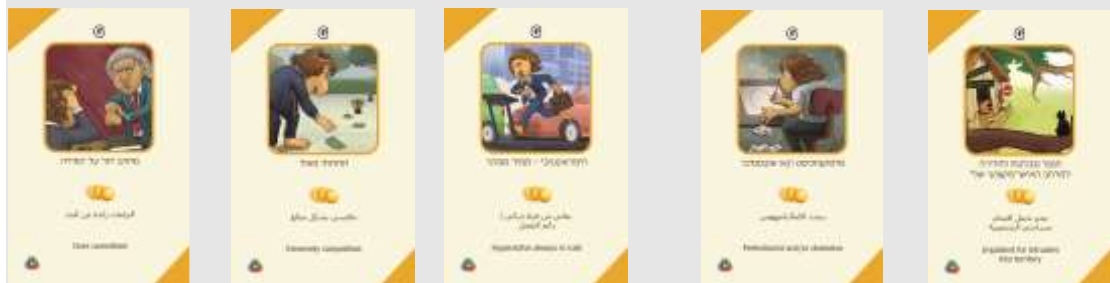
אם אתם משתמשים במשחק עם קבוצה אשר מכירה זה את זה היטב, מומלץ לקיים דיון קצר על הבחירות ולדייק את האבחנה שלכם.



תחושות חוסר אונים המסומנת באות F / מרכיבים אישיתיים מסומנים באות G



תחושות חוסר אונים המסומנת באות F / מרכיבים אישיתיים מסומנים באות G

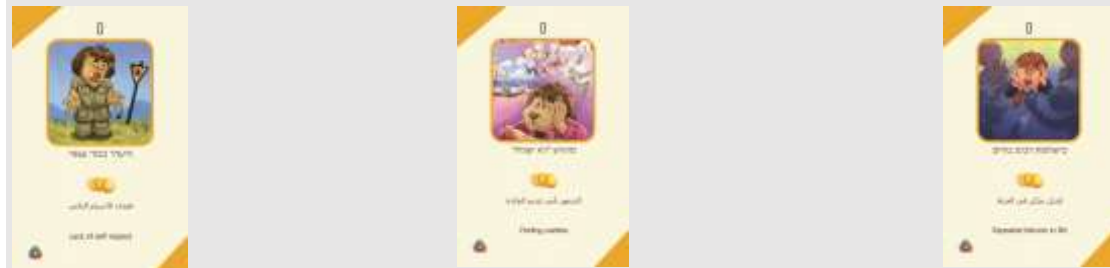




תחושות של העדר תמיכה מסומנים באותח / תחושות של העדר הערכה עצמית מסומנים באותו



תחושות של העדר תמיכה מסומנים באותח / תחושות של העדר הערכה עצמית מסומנים באותו



השלב השני

שלב ההערכה

בשלבים הקודמים בחרתם עד שלושה קלפים מתוך הקלפים: "מקור על" (אפור), מקור הלחץ (סגול) ו"מעצמי לחץ" (צהוב).

בחרתם את הקלפים שאתם מאמינים שכאשר חומרת ו/או תדירות הקלף תשתנה משמעותית, הדבר יפחית את הלחץ שאתם חווים. עקבו אחר הרצף בן שני השלבים המתואר כאן, כך שסייע לכם להעריך אילו שלושה קלפים כדאי לבחור למטרות תוכנית השינוי.

בשלב הראשון, על כל משתתף להסביר את הסיבה והמשמעות של הקלפים אותם בחר, כולל הסיבה למיקום הצבתם (אבחון החומרה והתדירות של האלמנט המתואר בקלף). התחילו בתיאור הסימפטומים דרך הקלפים **בצבע תכלת**.

התחילו את ההסבר מהסימפטום עם העצימות הגבוהה ביותר, הקלף המונח בצד שמאל, והמשיכו משם ליתר הסימפטומים. לאחר מכן, תבחנו את הסיבות העיקריות ללחץ שלכם דרך תיאור קלפי המקור (ראשית אפורים ולאחר מכן סגולים). עשו זאת שוב מהקלף עם העצימות הגבוהה ביותר ומטה. לבסוף, הסבירו את מעצמי הלחץ. תארו אותם והסבירו באיזו דרך הם מעצימים חווית הלחץ שלכם. השתמשו בדוגמאות כדי להדגים את דרך עבודתם של מעצימים אלו (הקלפים הצהובים).

בזמן שאתם מסבירים את מפת הלחצים שלכם, בדקו האם אתם רוצים לעדכן אותה, דרך שינוי הקלפים בקטגוריות השונות או שינוי מקומם. ודאו לפני שאתם ממשיכים לשלב השני, שמפת הלחצים שלכם מדויקת ומהווה תמונת אבחון נכונה למערכת הלחצים שלכם.

בשלב השני, בחרו שלושה קלפים (או פחות) מהכרטיסים האפורים, הסגולים והצהובים שבחנתם בשלב הראשון, שאתם מאמינים שיש ביכולתכם לשנות את העצימות שלהם באופן משמעותי ואתם מאמינים ששינוי זה יפחית משמעותית את הלחץ והשחיקה שאתם חווים, כלומר, יפחית מעצימות הסימפטומים שאבחנתם בשלב הראשון ויביא לשיפור באיכות חייכם.

כאשר אנו עוסקים במעצמי לחץ, המטרה היא לא רק להפחית את תדירותם וחומרתם אלא להפוך אותם למשאבי חוסן יקרי ערך, משאבים שיאפשרו לנו להתמודד עם מקורות הלחץ:

- את תחושת חוסר האונים (קלפים צהובים המסומנים על ידי האות F) אנחנו רוצים דרך מיקוד שליטה פנימי להפוך לתחושת מסוגלות.
- את מרכיבי האישיות המסומנים על ידי האות G ומאפיינים אנשים מטיפוס A שנמצאו במתאם גבוה עם אנשים אשר חוו לחץ גבוה וחלו במחלות לב (על פי מחקרם של הקרדיולוגים פרידמן ורוזנמן), אנחנו רוצים להפוך למרכיבי אישיות של אנשים מטיפוס B.
- את העדר התמיכה (קלפים צהובים המסומנים על ידי האות H) אנחנו רוצים להפוך למקורות תמיכה שיעזרו לנו להתמודד עם מקורות הלחץ.

- את התחושה של הערכה העצמית נמוכה (קלפים צהובים המסומנים על ידי האות |) אנחנו רוצים להפוך להערכה עצמית גבוהה כחוסן המאפשר ניהול נכון של מקורות הלחץ.

הערה חשובה: זכרו שאינכם יכולים לבחור יותר מכמות הקלפים המקסימלית המותרת לכל קטגוריה:

חמישה קלפי סימפטום (תכלת), חמישה קלפי מקור (סגול), שני קלפי "מקור על" (אפור) ושבעה קלפי "העצמת לחץ" (צהוב).

יחד עם זאת, שימו לב כי אינכם חייבים לבחור את כל הקלפים האפשריים. הניחו כל מספר של קלפים שמדייק את האבחון שלכם בכל שלב (מאפס ועד המקסימום המותר).

ככל שתתעמקו ותדייקו את הבחירה שלכם, כך מפת הלחצים תהיה מדויקת יותר ותאפשר כניסה טובה יותר לשלב ההערכה.

השלב השלישי והאחרון שלב השינוי

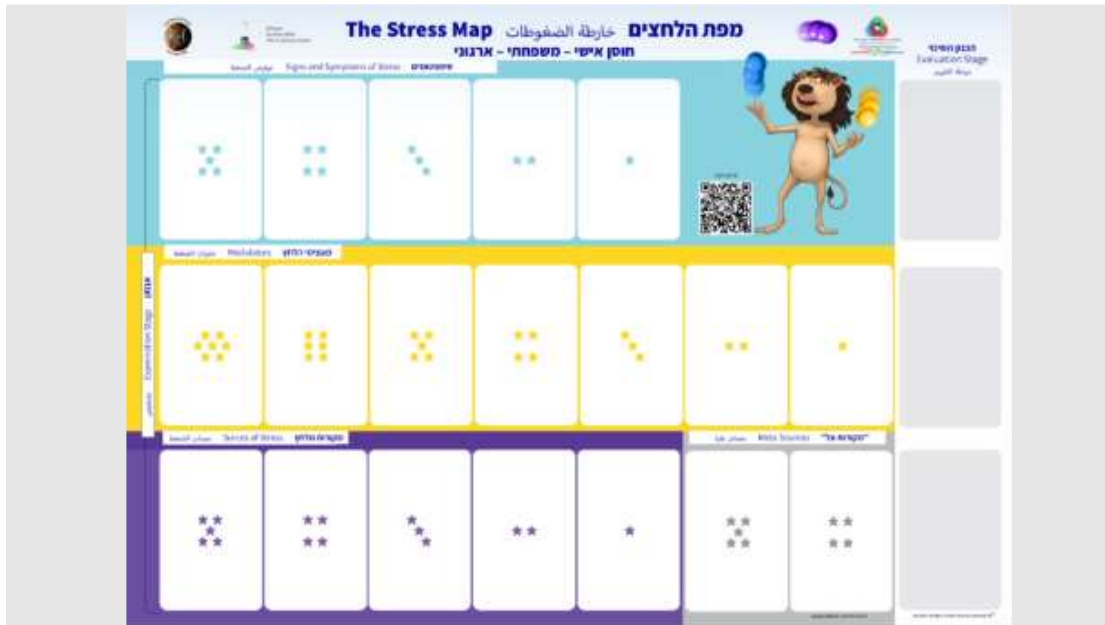
השלב האחרון מיועד לעיצוב **תוכנית השינוי**. ניתן לדון בשלב זה בפגישה מקצועית נפרדת (עם מטפל, מאמן, יועץ או מחנך), או בקבוצת תמיכה במקרה של משפחה, או צוות שעובד יחד ורמת האמון ההדדי גבוהה.

המטרה בשלב זה הנה לעצב אסטרטגיה של פיתוח חוסן לניהול הלחץ, כעת כשמפת הלחצים בהירה וישנה הבנה טובה יותר של האלמנטים המרכיבים את מערכת הלחצים שלכם.

"חוזה פסיכולוגי עם עצמי"

כתבו בהתאם להנחיות הרשומות בחוזה (ישנה חבילת טפסי חוזה מצורפת למשחק וכאשר זו נגמרת, ישנה אפשרות להוריד את טפסי החוזה מאתר המרכז הישראלי לערכים). ודאו שהחוזה מכיל לוח זמנים ובחרו מי אתם רוצים שילווה אתכם בתהליך. כחלק מהחוזה, אותו אדם צריך להבין את המעורבות שלו ולצרף את חתימתו לחוזה הפסיכולוגי.

צלמו תמונה של המפה הראשונית. בסיום עיצוב החוזה - זו תהיה מפת הבסיס שלכם במסע לשינוי. מומלץ לקבוע משחוק חוזר עם הקבוצה או איש המקצוע שליווה את האבחון. לאחר שלושה עד שישה חודשים אנו מקווים שתוכלו לשים לב לשינוי לטובה.



חוברת עבודה

מתוך 22 סימפטומים - תכלת

בחירה של עד 5 בלבד

הסימפטום	דירוג
	.1
	.2
	.3
	.4
	.5

מתוך 15 מקורות הלחץ

בחירה של עד 5 בלבד

מקור הלחץ – סימון הקלפים בצבע סגול	דירוג
	.1
	.2
	.3
	.4
	.5

מתוך 6 "מקורות העל"

בחירה של עד 2 בלבד

מקור הלחץ – סימון הקלפים הצבע אפור	דירוג
	.1
	.2

מתוך 18 מעצימי הלחץ

בחירה של עד 7 בלבד

מעצימי הלחץ – סימון הקלפים בצבע צהוב	דירוג
	.1
	.2
	.3
	.4
	.5
	.6
	.7

סיכום התהליך

הסימפטומים ומקורות הלחץ

המרכזיים


מקורות הלחץ המרכזיים עד 3 בלבד	הסימפטומים המרכזיים עד 5 בלבד	דירוג
		.1
		.2
		.3
-----		.4
-----		.5



המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
www.values-center.co.il

הכשרה בינלאומית משולבת

ד"ר ענת גרתי - אבישי לנדא



פיתוח חוסן ניהול לחץ ושחיקה



קקבול!!!





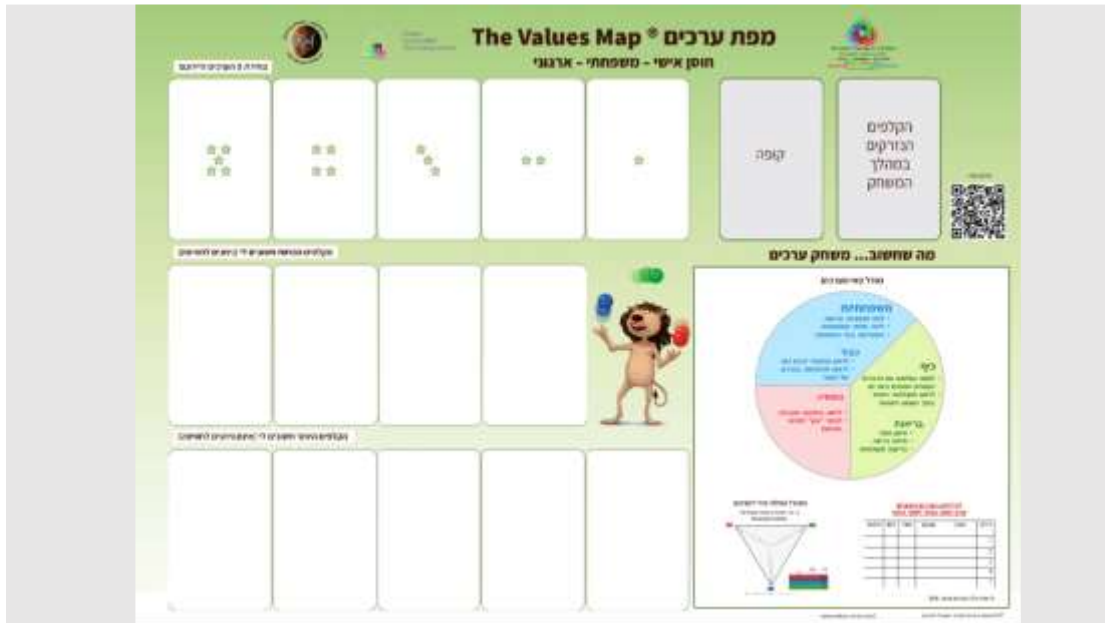
פיתוח חוסן אישי משפחתי ארגוני







www.values-center.co.il המרכז הישראלי לערכים



Values In Action ... **ארגז הכלים בעברית לפיתוח חוסן ערכים בפעולה**

המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
חוסן אישי - משפחתי - ארגוני
ערכת החוסן בחנויות ובאתר המרכז ספרי העיון וההדרכה בחנויות ובאתר

הכשרות בינלאומיות בשיתוף ICF!!!

משחק ערכים * אימון על פי ערכים
מודל למיתוג מקצועי * מודל להיתכנות עסקית/תעסוקתית

מפת ערכים באתר המרכז

קיימת גם אפליקציה למשחק!!!
באתר המרכז אפליקציה לערכת הערכים

מסדרת | מה שרעוב... מה שרעוב... מה שרעוב...

המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
חוסן אישי - משפחתי - ארגוני
Personal - Family - Social
Tel. 052-5122222 - 1-800-5122222
www.israelvalues.org

מכלולן סמינר הקיבוצים | צומת ספרים | מכון אדרת | טימחקי | אקדמון

חוסן אישי - משפחתי - ארגוני

לחלום... ולהגשים...
2025-2022

**המרכז
הישראלי
לערכים**

The Israel
Values
Center

נס ציונה, ההדרים 4 ב'

המרכז הישראלי לערכים
The Israel Values Center
מרכז ערכים... אנוכי זה המרכז