



הכשרה בינלאומית (A) פיתוח חוסן לניהול לחץ ושחיקה

*"לחץ כרוני מאיר ככל פעם צלקת הלתי נאחקת,
והאוראניזט מלפס על כק ההלדקנות נוספת על החייט" (הנס סליה)*

"חוסן הוא אורח חייט ולא אלוליה שלוקחית..."

מושגי יסוד

לחץ כרוני הינו לחץ המתמשך על פני 3-4 חודשים ויותר



לחץ נפשי נוצר

עקב הפער בין הדרישות של אחרים ממני או הדרישות שלי מעצמי לבין כמות המשאבים שעומדת לרשותי



עצימות הסימפטומים מורכבים

משילוב של רמת החומרה והתדירות שלהם



הסימפטומים (קלפים בצבע תכלת) מורכבים מקבוצה של סימפטומים פיזיולוגיים וקבוצה של סימפטומים פסיכולוגיים במשולב



מקורות הלחץ לסוגיהם - עליכם לבחור את מקורות הלחץ הנוכחים בחייכם (גם כאלו שאתם מצליחים לנהל בצורה טובה)



מקורות הלחץ (קלפים בצבע סגול) מורכבים ממקורות לחץ: באזור העבודה, באזור המשפחה ובאזורים נוספים



"מקורות העל" (קלפים בצבע אפור) מורכבים ממקורות לחץ אשר ממחקרים אנו יודעים שההשפעה שלהם עוצמתית



מעצימי הלחץ - הווסתים (קלפים בצבע צהוב)

ארבעת המרכיבים המתארים את הדרך בה אנחנו מנהלים את הגירויים בחיינו: גמישות תודעתית, הערכה עצמית, מיקוד שליטה ותמיכה. פיתוח חוסן עוסק בשימוש נכון של הווסתים.





המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.values-center.co.il

שם: _____

תאריך: _____

שלב ראשון: אבחון הסימפטומים (תכלת)

נא בחרו עד 5 סימפטומים מתוך 22 דרגו ורשמו אותם בטבלה

| | |
|-----|--|
| (1) | |
| (2) | |
| (3) | |
| (4) | |
| (5) | |

שלב שני: אבחון מקורות הלחץ (סגול)

נא בחרו עד 5 מקורות לחץ מתוך 14 דרגו ורשמו אותם בטבלה

| | |
|-----|--|
| (1) | |
| (2) | |
| (3) | |
| (4) | |
| (5) | |



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.values-center.co.il

שלב שלישי: אבחון "מקורות העל" - META (אפור)

נא בחרו 2 "מקורות על" מתוך 6
דרגו ורשמו אותם בטבלה

| |
|-----|
| (1) |
| (2) |

שלב רביעי: אבחון "מעצימי הלחץ" - הווסתים (צהוב)

נא בחרו עד 7 "מעצימי לחץ" מתוך 18
דרגו ורשמו אותם בטבלה

| |
|-----|
| (1) |
| (2) |
| (3) |
| (4) |
| (5) |
| (6) |
| (7) |



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.values-center.co.il

תכנון השינוי

נא בחרו מתוך: מקורות הלחץ (סגול), מקורות העל (אפור) ומעצימי הלחץ (צהוב) את שלושת המרכיבים אשר:

א. אתם מאמינים שביכולתכם לעשות בהם שינוי.

ב. אתם מאמינים שבעקבות שינוי המרכיבים יהיה שינוי משמעותי בניהול מערכת הלחצים שלכם.

| צבע הקלף: סגול, אפור, צהוב | המרכיבים שאני בוחר לשנות: |
|-------------------------------|---------------------------|
| | (1) |
| | (2) |
| | (3) |

נא צלמו את מפת הלחצים ורשמו את התאריך על מנת שאחרי תקופה כשתבחרו לעבוד שוב על מפת הלחצים תוכלו להשוות בין המפות



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.values-center.co.il

חזרה פסיכולוגי מתאריך / /

לאחר השלמת שלבי האבחון וההערכה של "מפת הלחץ", וקבלתה כמפה המשקפת את מצבי ב: 3-4 החודשים האחרונים, אני מתחייב/ בזאת:

1. מהם 3 הקלפים המרכיבים את תוכנית השינוי?

2. נא רשום/רשמי את מטרת השינוי

3. נא רשום/רשמי את תוכנית השינוי

4. מהו השינוי הקטן ביותר שכאשר אני אעשה אותו אדע שאני בדרך הנכונה?

5. מה המכשול העיקרי שאתקל בו וכיצד אתגבר עליו?



המרכז הישראלי לערכים

The Israel Values Center

חוסן אישי – משפחתי – ארגוני

Values – Stress – Trust

www.values-center.co.il

הציפיות שלי מהמלווה שלי:

_____ 1
_____ 2
_____ 3

תאריך: _____ חתימה: _____

שם המלווה: _____ חתימה: _____

קישורים

[/https://values-center.co.il/game_stress](https://values-center.co.il/game_stress)

[/https://values-center.co.il/game_stress](https://values-center.co.il/game_stress)

<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://youtu.be/ZtmjSjKZy6o>

<https://youtu.be/ZjfsGIWuG3E>

https://www.youtube.com/watch?v=0_t7cLzDI4E&t=5s

<https://www.youtube.com/watch?v=m5QdJ9KgQm4>

https://www.youtube.com/watch?v=0_t7cLzDI4E&t=9s

<https://www.youtube.com/watch?v=dyjQit0H-5Q&t=4s>