

ניהול עצמי

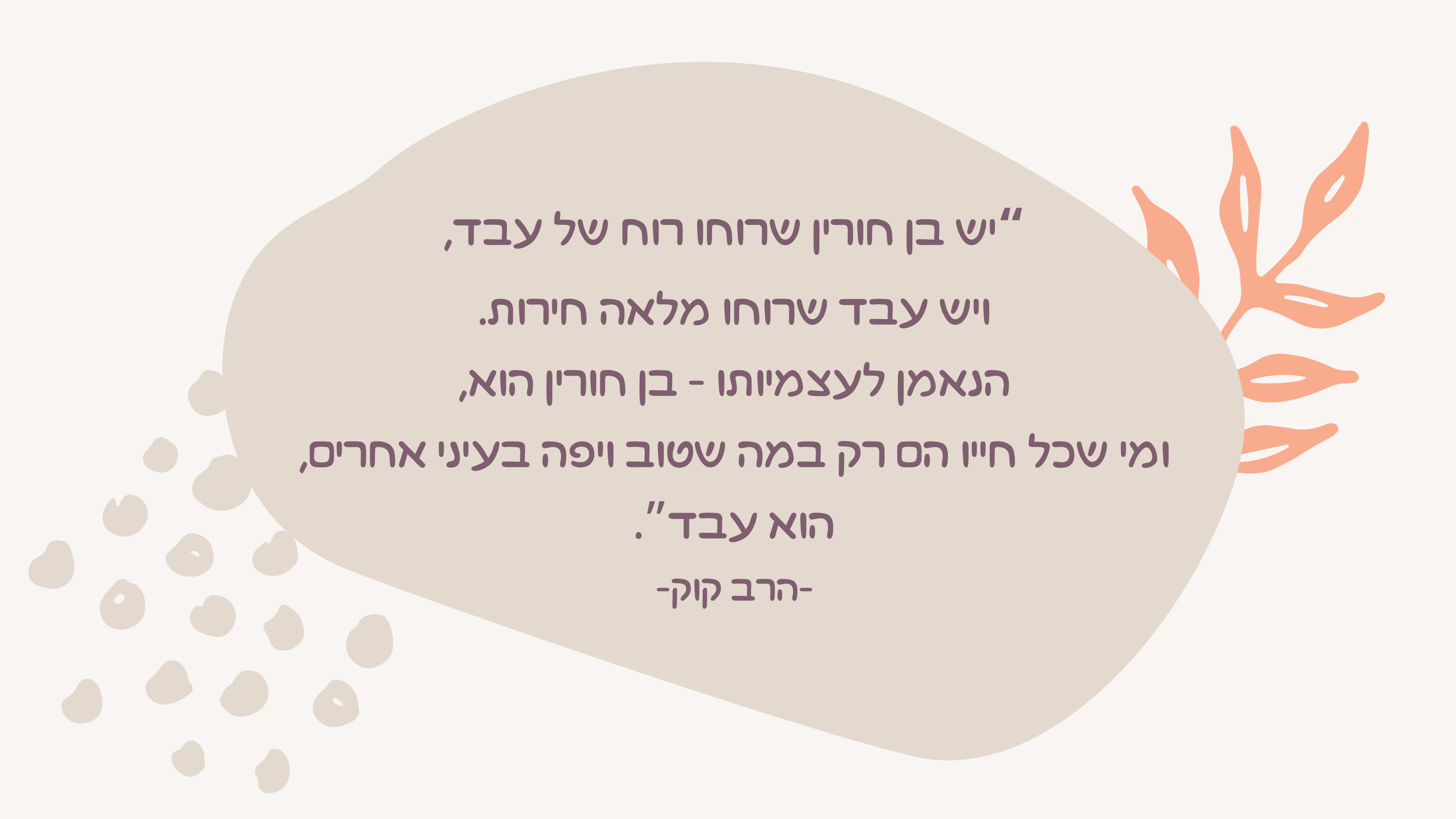
עכבה: עמי שלם צדק

ככר וכת מ'ומ'ומ' אמי"ן אוכי מעלם אכזומ'P

ניהול עצמי

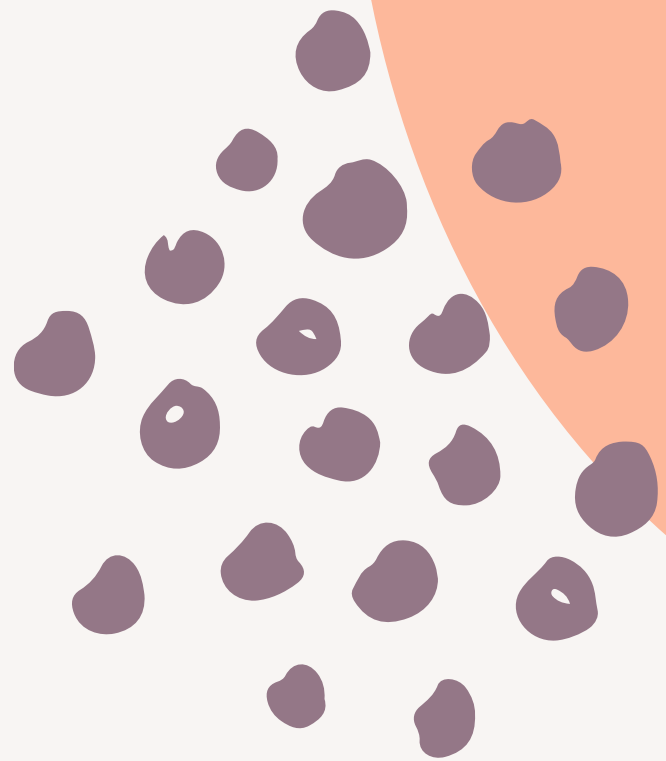
ארכאן ססו

מפגש צוותי נסן מתל"ד



"יש בן חורין שרוחו רוח של עבד,
ויש עבד שרוחו מלאה חירות.
הנאמן לעצמיותו - בן חורין הוא,
ומי שכל חייו הם רק במה שטוב ויפה בעיני אחרים,
הוא עבד".
-הרב קוק-

109





מי?





מסיימת פסח שבו לפני ויוצאת לאיל?





התחילה כבר ניקיון וסבך לפסח?





מתחילה חוקרים
ומסיימת בקצת האחרון?





מאכמת?





אתאכמת?





אופקת מצות יותכ אלוכני ה'אן?





חובטת מיליונר?



ניהול עצמי

אתגר ופתרון

אק...

אז...



ניהול עצמי

אני ופסח

מה הכי מאתגר אותי?

ניהול עצמי

מה יכול לסייע לי ?

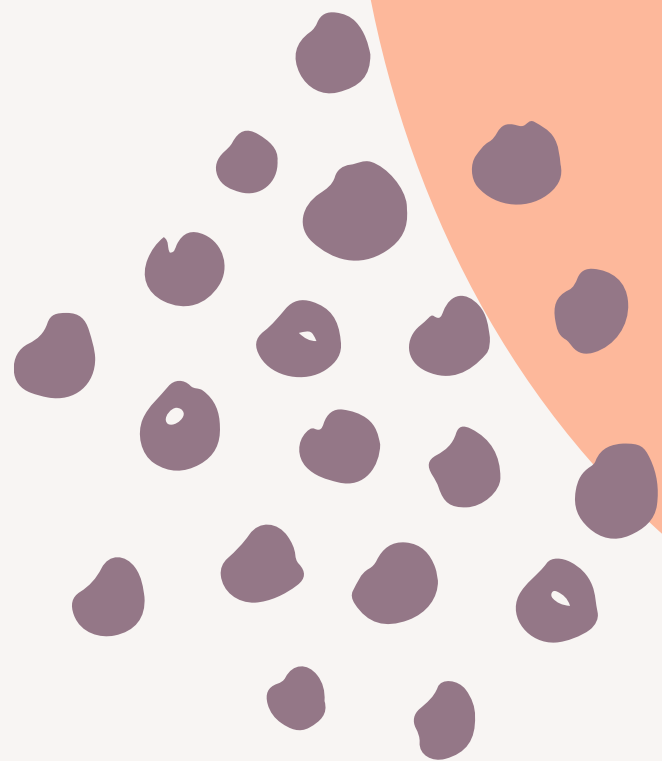
(כוחות שיש בי)

ניהול עצמי

ארכאון פסח-אנאמיצות

חשיבה על תחומים שאני חזקה בהם

ודברים שעלו מתוך הדיוקן האישי שנבנה במחצית
הראשונה במסגרת היחידה מסע אל עצמי



צמן של מאחינה

צמן של יוצאת

צמן של משפיעה



המטרה של-ה3עות לתחומים

סקר וניקיון לפני פסח

עזרה לאחר / התנקבות

תחוס תורני

עבוקה בתשוס

תחוס לימוקי

פעילות חווייתית (משפחה או חברות)

אחר...

המטרה שלי

S

ספציפית
ומדויקת

*מה בדיוק
צריך לעשות?*

M

מדידה

*איך אבדע
שהשגתי
אותה?*

A

אפשרית
ומאתגרת

*האם אפשר
לעשות זאת?*

R

רלוונטית

*האם זה יקדם
אותי למטרה
הכללית שלי
לאווה האמור?*

T

מסגרת זמן

*מה מועד
השגת
המטרה?*



אושבת רגע עם עצמי...

בארנו מטרה

בואו נבדוק רגע... ננסה לדרג מ-1 עד 10

• עד כמה השגת המשימה אפשרית, לדעתי?

• עד כמה יש לי את הזמן לביצוע?

• עד כמה השגת המשימה מקדמת אותי למטרות

שלי לטווח הרחוק?



תכנית פעולה-שיתוף בצולאות

המטרה שלי:

1. יעקים - מהם היעקים בקרק להצבת המטרה? האם תרצי לפרק את המטרה ליעקים קטנים
2. פעולות - משימות לביצוע כקי להגיע לכל אחק מהיעקים.
3. משאבים - מי או מה יכול לסייע לי?
4. מסגרת זמן - בניית לוח זמנים.
5. מקקים - איך נקע שהצענו ליעק?

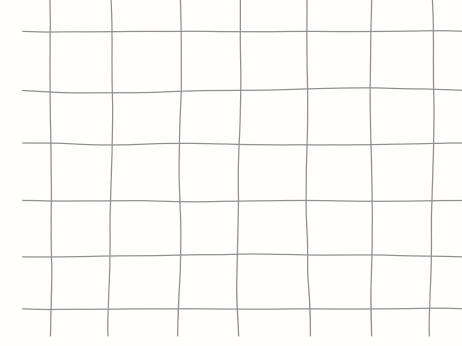
קאסיק לשיח

- ממה האתגרים שצפויים לי?
- איך לשים לעצמי קווים אבזומים?
- איך לא להפוך את הלינה ליום?
- ממה אני חוששת?
- ממה ישמח אותי?
- איך אני אכזים שאני בכיוון של התקצמות בחופש?

קביעת לוח זמנים – גאנץ



תכנון שבוסי



ארכיוס:

מטלה לשלוצ:

-
-
-
-

יום כביצי

יום קאלן

יום אחיסי

יום שני

יום שישי

יום שלישי



תכנון שבועי

גאריס:

נחטלג ש'י:

יום שני

יום ראשון

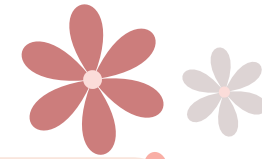
יום רביעי

יום שלישי

יום שישי

יום חמישי

תכנון שבועי



תאריכים:



שלישי

רביעי

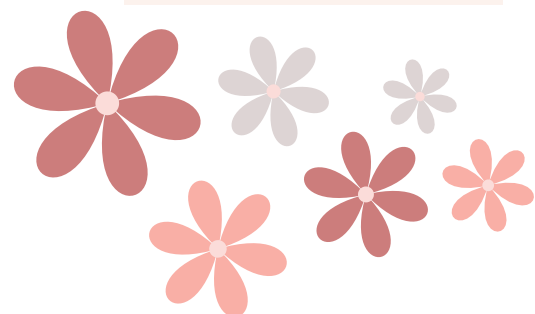
החמישי

שישי

שבת

ראשון

הצטרות שלי

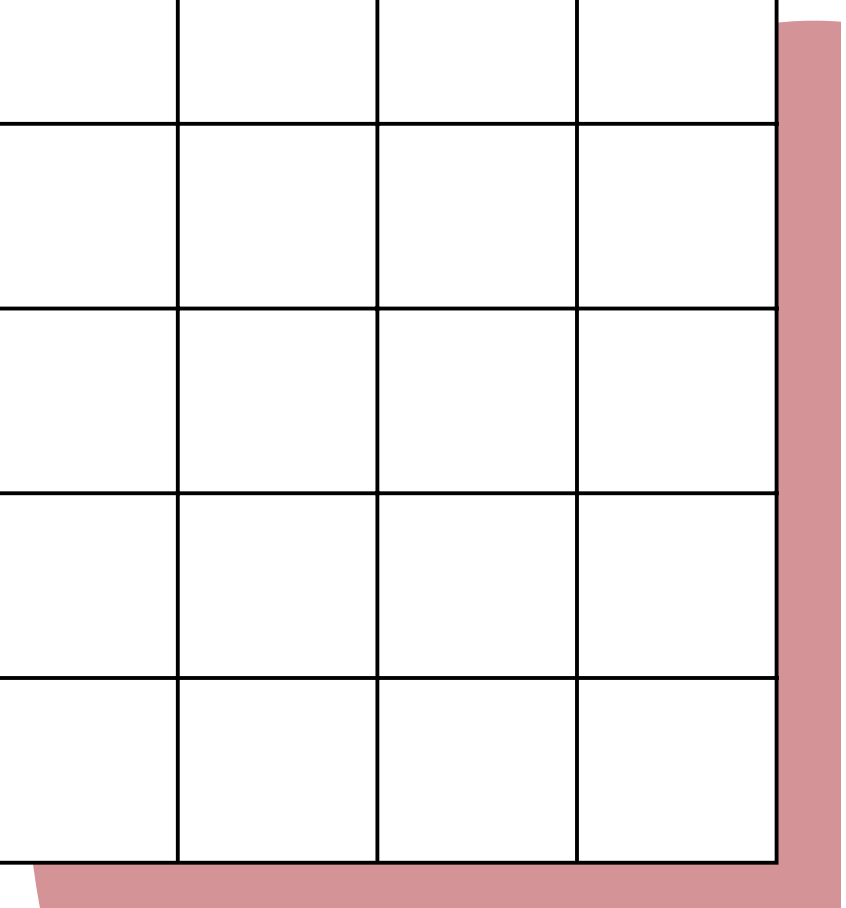


תבנית שבוץ'י

מטלה:



ש"י	אמ"י	כז"י	פ"י	ש"י	כא"ן	



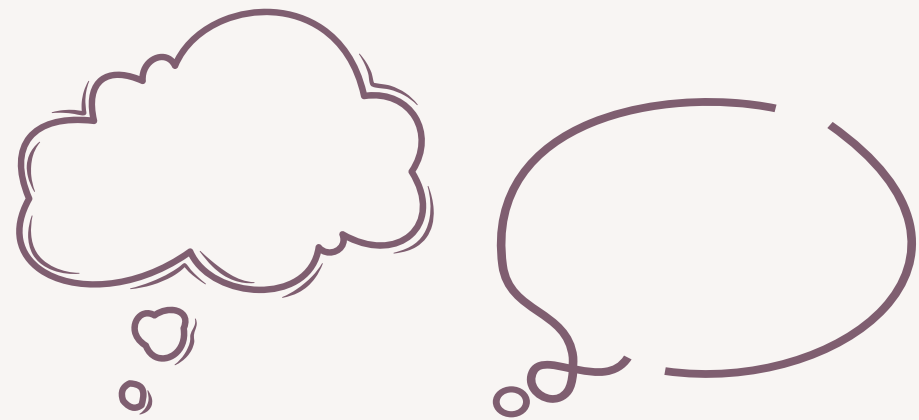
תבנית שבועי

מטלה:



שני	אמי	רביעי	פני	שני	ראשון	





רפלקציה

משהו שלמדתי על עצמי:

משהו שעשיתי ועבד טוב:

טיפ בניהול עצמי שאני יכולה לאמץ לעצמי לקראת

פסח הבא:



The background features a soft, light purple and pink gradient. Three white butterflies are scattered across the scene: one in the upper right, one in the middle right, and one in the lower left. Stylized orange and red foliage is visible in the corners. A dark purple, wavy shape is in the top left, and a dark purple, rounded shape is in the bottom right.

חג חירות שמח

בשורות טובות לכל עם ישראל