

WCFO

כלים למנטורינג

10 בינואר 2023

ליאן גולדשטיין



מי היא המנטורית?

יועצת - מומחיות מקצועית. הקניית ידע

+

חונכת - רוצה לעזור וללמד בדרך מותאמת

+

מאמנת - מאפשרת לאחרת לעבור תהליך ולהבין בעצמה מה נכון עבורה.

נושאים שעולים במנטורינג

אישי/ בינאישי

- ✓ יחסים עם מנהל/ קולגות/ כפיפים
- ✓ מיקוד ובהירות. תעדוף
- ✓ התפתחות קריירה
- ✓ מעברים בין תפקידים / תהליכי שינוי

נושאים מקצועיים

- ✓ תקציב ותחזיות
- ✓ גיוס הון ואשראי
- ✓ הצגה לבורד ולמשקיעים
- ✓ ניתוחים וכלים ניהוליים

כלים שנלמד במפגש

ערכים

חוזקות

ביירון קייטי

ערכים וחוזקות

- ❖ הקו המנחה שלנו - מערכת ההפעלה שלנו
- ❖ הבסיס להבנת האישה שמולך והיא את עצמה
- ❖ מקור המוטיבציה הפנימית הגדול ביותר שלנו
- ❖ מודעות לערכים - יכולת קבלת החלטות קשות מתוך מקום שלם

שאלות לאיתור ערכים

- ✓ חשוב לחדד שמדובר על התבוננות על הערכים הקיימים בי ולא הערכים שאני שואפת אליהם או מעריכה
- ✓ מה חשוב לך בחיים?
- ✓ מה הכי מעצבן אותך אצל אחרים?
- ✓ ערך מוביל = כשהוא לא מתקיים, לא טוב לי.
- ✓ כשמשהו "לוחץ לי על נק'", "זה בד"כ דבר שהוא ערך עבורי.

טבלת ערכי ליבה

אדיבות	בהירות	ודאות	יצירתיות	נימוס	פרפקציוניזם	שיתוף
אהבה	בחירה	ויתור	כבוד	נכונות	פשטות	שיתוף פעולה
התמסרות	בטחון	זיכרון	הנאה	ניקיון	פתיחות	השקעה
אהדה	ביטוי עצמי	זמן פנוי	חינוך	נתינה	צדק	שלווה
אומץ	תגובתיות	חברות	כו ח	סבלנות	צמיחה	שלום
אופטימיות	בריאות	חדשנות	כף	סדר	צניעות	שליטה
אושר	גאווה	חופש	כנות	סדר חברתי	קבלה	שלמות
אותנטיות	גבורה	דו-קיום	כריזמה	סובלנות	קבלה עצמית	שמחה
אחדות	גיוון	חיים	למידה	סליחה	רוגע	שמחת חיים
אחריות	גמישות	חיוניות	חכמה	סלחנות	קידמה	שקט
אינטואיציה	דיוק / דייקנות	חכמת חיים	נועם	סקרנות	רוחניות	שקיפות
אינטימיות	הארת פנים	חמלה	מנהיגות	עבודת צוות	רומנטיקה	תושייה
אכפתיות	הבנה	חשיבה	מסורת	עדינות	ריגוש	תמימות
אמון	הגיון	טבע	מחילה	עונג	ריכוז	תעוזה
אמונה	הגינות	ידע	מעורבות	עוצמה	רכות	תקווה
אמנות	הגנה	יוזמה	מעשיות	עושר	רצינות	תקשורת
אמפתיה	הגשמה	יופי	מצוינות	עזרה לזולת	רעות	תרבות
אמת	הובלה	יושר	מקוריות	עליזות	שאפתנות	תרומה
אנושיות	הומור	יושר פנימי	מקצועיות	ענווה	שוויון	העצמה
אסרטיביות	הוקרת תודה	ישרה	הקשבה	עניין	שונות	החלטיות
אסתטיקה	הזדהות	ייחודיות	משפחה	עצמאות	שותפות	יצירתיות
אצילות	הישגיות	יסודיות	נאמנות	עקביות	שחרור	נחישות
אריכות ימים	הצלחה	יעילות	נדיבות	עשיית הבדל	שייכות	תשוקה
אתיקה	הרפתקנות	יציבות	נוחות	פטריוטיות	השפעה	תחרות
חופש בחירה	קדושת החיים	לקיחת סיכון	איכות הסביבה	שמירה על הטבע	מסירות / מסירות נפש	דוגמא אישית
סיפוק	מיקוד במטרה	איזון	מחויבות	ספונטניות	קלילות	שפע
הסתגלות לשינוי	שכחה (לשכוח את העבר)	משמעת עצמית	תרומה חברתית	אהבת המולדת	כבוד המשפחה	כבוד בין אדם לחברו

שאלות לבחינה והבנה של ערכים

- ✓ מה זה _____ בשבילך?
- ✓ איפה זה בא לידי ביטוי בחיים שלך? איפה עוד?
- ✓ במה זה בא לידי ביטוי?
- ✓ איפה ומתי הערך עובד בשבילך, משרת אותך?
- ✓ איפה זה לא עובד בשבילך/מייצר תקיעות? (מקומות, אנשים, מצבים...)
- ✓ מה יאפשר לך לה לידי ביטוי את הערכים שלך?
- ✓ איזו סביבה תאפשר זאת?

שאלות לבחינה והבנה של ערכים

- ✓ מה קורה כשהסיטואציה/המקום מתנגשים עם הערכים שלך?
- ✓ מה מאד חשוב לך ולא מתקיים במקום הזה?
- ✓ איך צריך להראות הדבר/ המקום הבא שאת רוצה?
- ✓ האם יש חוט מקשר בין כל המקומות בהם לא היית מרוצה?



הערכים כמנהלת

✓ הערכים שלי = לי הכי חשוב...

✓ איך אני במקום העבודה ? = זה יתבטא מולכם בכך שאני...

✓ מה אני מצפה מאחרים כלפיי?

✓ איך זה יתבטא בארגון/ במחלקה בהובלתי

לדוג' אינטגרטי: אני לא מתחייבת על דברים שאני לא בטוחה שאוכל לקיים, עושה הכל כדי

לעמוד במה שאמרתי, אני מצפה לאותה התנהגות מולי - לעמוד בכל מה שהוצהר שיעשה,

להגיד תמיד את מה שחושבים ...

חוזקות

- ✓ חוזקה מוגדרת כשילוב בין כשרון (מולד) לכישורים (ידע ומיומנות נרכשים)
- ✓ כשאנחנו פועלים מתוך מקבץ החזקות שלנו, אנחנו ב FLOW
- ✓ חוזקה באה בטבעיות -לא רואים ולא מעריכים
- ✓ תבוא לידי ביטוי בכל תחומי החיים
- ✓ כמנטורית חשוב לראות ולשקף את החוזקות
- ✓ מה בכך אפשר לזה להצליח?
- ✓ איזה כשרון/חוזקה/יכולת שלך באה לידי ביטוי

ניתוח חוזקות

שאלון VIA מפרט את 24 החוזקות
בוחנים את המקבץ של 5 החזקות הראשונות (חזקות הליבה)

<https://www.viacharacter.org/account/register>

סל החוזקות והערכים הולך עם האדם ויבוא לידי ביטוי בכל תפקיד בחייו.

משימת בית:

לשאול חמישה אנשים, ממעגלים שונים בחייכם:

"מהם שלושת הדברים הבולטים בי לטובה?"

ביירון קייטי



- גורו עולמית
- עשור של דיכאונות עמוקים
- התעוררות רוחנית ותובנות משנות חיים
- העבודה של ביירון קייטי

העבודה של ביירון קייטי

הטכניקה מורכבת משלושה שלבים:

1. שיפוט - בו המתרגלת מעלה על הכתב את המחשבה, התלונה, הפחד או הכעס שנאגר בתוכה כלפי משהו.

2. חקירה - סדרה של ארבע שאלות, אשר מטילות ספק במהות התלונה שהובעה בחלק הקודם:

האם זאת האמת?

האם את יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת?

איך את מגיבה כשאת מאמינה למחשבה הזאת?

מי תהיי ללא המחשבה הזאת?

3. היפוכים: אם המחשבה לא בוודאות נכונה, אנו מנסים לבחון אם ההפך שלה נכון באותה מידה, או יותר.

1. היפוך משמעות 2. היפוך תפקידים. 3. היפוך לעצמי

ביירון קייטי - מחשבות

מחשבות הן הדיבור הפנימי באמצעותו אנו מנהלים את חיינו

"את נמצאת במקום שבו נמצאות מחשבותיך,

ודאי שמחשבותיך נמצאות במקום שבו את רוצה להיות" (הרבי נחמן מברסלב)



נכתב ע"י ליאן גולדשטיין מנהלת כספים, מנטורית ודירקטורית

ובנימה אישית...

- המנטורית משמש בתהליך פנס ומיקרופון - בעזרת שאלות, המנטית מקשיבה לעצמה
- שימוש בכלים במקום ובזמן הנכון (חלקי, מלא)
- הקשבה פעילה, שאלת שאלות
- התאמת התהליך למנטית, למטרות לסיטואציה

שאלות

אפשר בשמחה לפנות אלי בכל שאלה
לחשוב ולהתייעץ יחד

וואטאפ מצוין!



ליאן גולדשטיין

נייד - 052-6045155

מייל - Lgoldstein@mycwt.com

ותודה רבה על ההקשבה !!!

