

כלים לחיבור ושיתוף אישי – רגשי

איך מעודדים ומסייעים לאנשי הצוות לחשוב על מצבם, רגשותיהם וצרכיהם? .
הכלים והשאלות המופיעים בחלק זה, יאפשרו לנו לעזור להם לפתח מודעות עצמית
ורגשית ולזהות דרכים להתמודדות טובה יותר עם מצב המשבר.

היכולת לזהות אילו רגשות אנו חווים בזמן נתון, להבחין בין רגשות, ולהבין אילו נסיבות חיצוניות או פנימיות מעוררות רגשות שונים מסייעת לבנות חוסן רגשי גבוה.

כמנהלים, אנחנו יכולים:

- להזכיר לצוות: אתם יכולים להרגיש כל רגש בסיטואציה (זה לא אומר שהם יכולים להתנהג בכל צורה בכל סיטואציה..)
- להזכיר לצוות: יש מקום לכל הרגשות וזה בסדר שאתם מרגישים אחרת מאדם קרוב או מחבר/ת צוות אחר שנמצא בסיטואציה
- לעודד את אנשי הצוות לזהות את הרגשות שלהם – יכולת שתאפשר להם להימנע ממצבי מצוקה או לפעול בהם בזמן אמת על מנת לגייס משאבים להתמודדות אפקטיבית, לווסת ולנהל את הרגשות

איך נעשה זאת?

נציע לעובד סט שאלות: (ניתן לבחור כמה מתוך השאלות הבאות)

- מה אני מרגיש כרגע? (אפשר להיעזר בטבלת הרגשות)
- מה אתה מרגיש?
- מה יכול לסייע לך בכך?
- מה תוכל לעשות?
- מה הנסיבות החיצוניות או פנימיות מעוררות אצלם רגשות?
- מה האירוע שקרה?
- מה הפרשנות שנתתי לאותו אירוע?
- מה הרגשות שהתחוללו בי בגלל אותו אירוע?
- מה הצורך שהתעורר בי?

נגיש את טבלת רגשות לצורך זיהוי רגשות בלבד ללא זיהוי במידה וחבר/ת הצוות נסערים
או מצפים במיוחד.

רגשות



תסכול	כעס	מתח	כאב	פחד	בושה	הפתעה	שעמום	בלבול
חוסר אונים	טינה	אי נוחות	עלבון	חשש	אשמה	תמיהה	ריקנות	היסוס
דכדוך	שנאה	חוסר סבלנות	פגיעה	בהלה	מבוכה	הלם	אדישות	ספק
מרמור	שמחה לאיד	רגישות	אכזבה	שיתוק	חרטה	זעזוע	עייפות	אי-ודאות
ייאוש	הסתייגות	מוטרדות	צער	אימה	נקיפות מצפון		כבדות	אמביוולנטיות
דיכאון	זלזול	דאגה	סבל	חרדה				ערעור
	בז	סגירות	עצב					פיזור
	דחייה	עצבנות	בדידות					סערת רגשות
	עוינות	מועקה	רגשי נחיתות					
	גועל	לחץ	קנאה					
	תיעוב	מצוקה						



שמחה	רוגע	אהבה	תשוקה	עוצמה	געגוע
אושר	הקלה	חיבה	חשק	כח	ציפייה
הנאה	ביטחון	קרבה	דחף	חיוניות	כמיהה
התרגשות	תקווה	סובלנות	עונג	נחישות	
התלהבות	שלווה	הזדהות	השתוקקות	אומץ	
אופטימיות	נעימות	אמפתיה	תאווה		
נחת	נחת רוח	חמלה			
גאווה	הכרת תודה				
סיפוק					
שביעות רצון					

צרכים



ביטחון	שקט	חופש	קבלה	קרבה	שלמות עצמית	התפתחות	הגשמה	חגיגת החיים
סדר	מנוחה	בחירה	נראות	הבנה	יושר	למידה	ייעוד	גילוי
מרחב	רווחה	עצמאות	הכרה	חיבור	כנות	העשרה	מימוש	עניין
ידיעה	הרמוניה	מקום	הקשבה	שיתוף פעולה	ישירות	שינוי	מיצוי	אבל
ודאות	אחדות	נפרדות	תשומת לב	שותפות	אותנטיות	גיוון	הצלחה	שעשוע
בהירות	אמונה	פרטיות	התייחסות	יחד	מסוגלות	חידוש	תרומה	חיות
עקביות	זרימה	ביטוי עצמי	התחשבות	הסכמה	ערך עצמי	התקדמות	משמעות	הרפתקנות
המשכיות		פתיחות	אכפתיות	לסמוך	סיפוק	מודעות	השראה	
יציבות		ספונטניות	הערכה	תמיכה	עוצמה	אתגר	תקווה	
אמון		פורקן	כבוד	אהבה	נוכחות	הפנמה	אחריות	
לסמוך		יצירתיות	הכרת תודה	שיתוף	רוחניות	צמיחה		
לסמוך על עצמי		אמת	פירגון	כנות	יופי	מיצוי החיים		
הימנעות מכאב			הדדיות	ידידות	אסתטיקה			
הגנה על			שוויון	חברות				
			שייכות	אינטימיות				
				מגע				
				מיניות				
				רכות				

איך אתה מרגיש מ-1 ועד רוס ? On a scale of ross how are you feeling?

היכולת להבין איך אנחנו מרגישים וגם לשתף אנשים קרובים ומשמעתיים בכך, היא אחת הדרכים המשמעותיות בבניית חוסן.

דרך קצת אחרת לעשות זאת היא "סולם רוס" – הצעה למד רגשות או מצב רוח קצת אחר. קולאז' של תמונות שמבטא מנעד תחושות שיכול לסייע לנו להעביר בקלות גדול יותר את התחושות שלנו בנוגע למצב ועוד.



אפשר:

להיעזר ברוס כדי לעזור לעצמנו לפענח איך אנחנו מרגישים וגם להראות את זה לסביבה הקרובה (אמרו לפנינו שתמונה שווה אלף מילים, לא ?)

אפשר להראות את הסקאלה לחבר הצוות, לשוחח בקצרה על התחושות שעולות ולשתף בעצמנו.

והנה קישור לתיקייה בפינטרסט שכוללת סקאלת מצב רוח נוספות:

<https://www.pinterest.com/etarm/mood-scales/>