

כלים לגמישות מחשביתית ומסגור מחדש

איך נוכל לאפשר לצוות שלנו לפתח נקודת מבט חדשה על המצב?

מה יכול לסייע לאנשי הצוות שלנו לעשות זום אאוט ולהתבונן מחדש על המחשבות וההתנהגויות שלהם דווקא בזמן משבר? כל זאת, כדי לסייע להם להרחיב את האפשרויות שיש להם, לפתח את שרירי החוסן שלהם - היכולת שלהם ללמוד לראות את הדברים אחרת, להכיל את הקושי, להצליח למצוא פתרונות ולהיעזר

בעלי חוסן, מצליחים לפרש מחדש אירועים שליליים באופן חיובי – כהזדמנות – ולפיכך בהדרגה חווים רגשות חיוביים סביב ההתמודדות שלהם עם האירוע. יכולת זו, מסייעת להם להתמודד עם תחושת כמו מצוקה, חוסר ביטחון ואי וודאות. למסגור מחדש, מסייעת הבנה של הרגש, עידוד יצירתיות המחשבה ותרגול מכון.

שימוש בשאלות הנותנות נקודת מבט חדשה, יכול לסייע לנו במציאה של פתרונות למצוא הזדמנויות והיבטים חיוביים, ולהימנע מתסכול או תפיסה צרה מדי של המציאות, אוורור רגשי ועוד.

נוכל לבחור מבין רשימת השאלות והמשימות 2-3 אפשרויות בהתאם לסיטואציה, והנקודה במשבר, ונעזר בהן בשיחה האישית:



- מה היית מציע לעשות בסיטואציה אם הייתי שומע את הסיפור מחבר/ה?
- אם היה לך עוד זמן/כסף/משאבים/צוות מה הייתי יכול לעשות אחרת?
- האם יש הזדמנות לשינוי שהמשבר הזה מביא אתו? מה יכול להביא לשינוי?
- האם אפשר לעשות תיעדוף מחדש בסיטואציה?
- ערכו: רשימה מפורטת של כל מה שאפשר לעשות בסיטואציה ותעדפו אותה. רשמו מי יכול לעזור עם כל

משימה

- כיצד מישוהו שאני מעריך היה מתבונן על המצב הזה? או מישוהו חיצוני לארגון/לצוות
- כיצד אוכל להפוך את האתגר הנוכחי להזדמנות ללמידה וצמיחה?
- מהם הדברים שאני יכול לשלוט בהם במצב הזה?
- אילו השלכות ארוכות טווח עשויות להיות למצב הנוכחי?