** בוסטר לחוסן אישי**

מה יסייע לנו בפיתוח החוסן האישי שלנו בזמן שגרת חירום?

כלי זה, נועד לייצר לכם מרחב חשיבה שמאפשר לכם להבין את הרגשות וההתנהגויות שלכם. לתת מתן מקום למגוון הרגשות והמחשבות, ולייצר בהירות שתאפשר לכם חשיבה קדימה.

 כלי לשימוש אישי עבור המנהל שניתן ליישם אותו גם בשיחות האישיות עם הצוות.

**פיתוח החוסן האישי שלכם מחזק אתכם ומקדם קבלת החלטות מהירה ויכולת הסתגלות – מיומנויות חיוניות בזמן שגרת חירום.** אנחנו ממליצים להקדיש עד 15 דק' לכלי שיעזור ללמוד מהניסיון והתובנות של עצמך כדי להתמודד טוב יותר בשעת ניהול שגרת החירום ובכלל.

 **מינון מומלץ: לפחות** 3 פעמים בשבוע – להדפיס ולענות על שאלות

עוד תזכורת חשובה -  **אנחנו גם עובדים בעצמנו** : עצירה להתבוננות יכולה להיות  מצע להכנה לשיחה אישית, לישיבת צוות לשיחה עם המנהל שלך ולאיתור צרכים אישיים שלך בשעת חירום.

מומלץ לצריכה אישית- אבל ניתן לשימוש בליווי הצוות שלך.

 **15 דק' לרפלקציה – התבוננות במראה -  זמן לכתיבה**

* איך אני מרגיש כרגע?  [(צירוף של טבלת רגשות)](../../%D7%A9%D7%99%D7%97%D7%94%20%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%AA/%D7%97%D7%93%D7%A9-%20%D7%9B%D7%9C%D7%99%D7%9D%20%D7%90%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%99%D7%9D/%D7%90%D7%97%D7%A8%D7%99%20%D7%91%D7%93%D7%99%D7%A7%D7%94%20%D7%94%D7%99%D7%9C%D7%94/%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%9E%D7%98%20%D7%A0%D7%9B%D7%95%D7%9F%20%D7%9C%D7%94%D7%A2%D7%9C%D7%90%D7%94/%D7%98%D7%91%D7%9C%D7%AA%20%D7%A8%D7%92%D7%A9%D7%95%D7%AA.pdf)
* מה מידת אי הוודאות בה אני נמצא כרגע :



 **וודאות אי וודאות**

* מה גורם לי ללחץ הרב ביותר ואיך זה משפיע על דרך הניהול וקבלת ההחלטות שלי?
* האם עשיתי היום פעילויות שגרמה לי למלא את המצברים שלי ועזרה לי לדאוג לעצמי? מהן??
* כיצד אני יכול/ה להכניס לשגרת היום – יום נקודות עצירה ומילוי מצברים?
* במידה וחשתי מצוקה רגשית, איך הצלחתי לצאת ממנה?
* איך הצלחתי לעזור היום לעובדים בצוות שלי? מה היה משמעותי במיוחד עבורם?
* עם מי עוזר לי לדבר בזמנים אלו ולמה?
* האם יש משהו שאני זקוק לו מהצוות שלי/קולגה /מנהל?

**אחרי כתיבת הדברים מומלץ:**

לקרוא את הדברים שכתבנו שוב, לבחון מה הנקודות שאנחנו רוצים לשפר ומה נוכל לעשות אחרות.

מצטיידים במרקר, מסמנים בצבע אחד את הדברים אותם נרצה לשתף מנהל. ובאחר דברים שחשוב לנו להביא לשיחות עם הצוות.