

ערכים – תרגילי הדמויות

תרגיל 3 הדמויות

לחשוב על 3 דמויות משמעותיות או שהמפגש איתם היה משמעותי. מפגש שיצר משהו חיובי = משמעותי, או משהו הערצנו/הערכנו.

1. דמות אחת שאינה מציאותית (מספר, קומיקס, סיפור או סרט)
2. הורה אחד (אפשרי, לא מוכרח). או כל אדם אחר.
3. דמות שהשפיעה על חיירך, שהיתה משמעותית לגבירך.

לתאר תכונות שראית בדמות.

שאלות:

1. איזה תכונות היית רוצה לאמץ לחיירך
2. איך הדמות השפיעה על חיירך?
3. האם אפשר לראות דברים דומים אצל כולם
4. מה אתה מעריך בדמות?
5. מה היא הביאה לתוך חיירך
6. מה היית רוצה שהיא תביא לחיירך?

1. תרגיל גיבור ילדות

רשום גיבור ילדות שהיה לך.

שאלות:

1. איך הדמות נראית?
2. מה הרשים אותך בחיצוניות שלה?
3. מה הדמות מייצגת?
4. מה היא אומרת?
5. איזה תכונות היית רוצה לקחת לחיירך?
6. מה לא היית בשום אופן לוקח?

כשיש רשימה ארוכה של ערכים אנו מבצעים מיקוד וזיכור:
שאלות כמו:

- איזה ערך לא ארשה שיהיה בחיירך?
- מה ממלא אותי?
- מה קורה כשאתה פועל מתוך הערך? או לא מתוך הערך?
- מה חשוב לך?

תמיד אפשר למצוא ערכים חדשים. כשהמתאמן אומר: יש בי סקרנות. יש לנסח שאלה: "מה זה אומר בשבילך סקרנות?"

משימות לגילוי הערכים

1. ערכת האושר

לשאל את השאלות הבאות:

1. מהי התקופה המאושרת ביותר בעבר? ולתאר אותה.
2. לתאר 3 הצלחות, ולזהות משהו משותף להן.
3. לתאר כישלון, ולזהות את הסיבה לכישלון.

הערכים החשובים לנו באים לידי ביטוי כשאנחנו מצליחים. לכן חשוב לזהות את ההצלחות.
כאשר אנו נכשלים, ערך שלנו נרמס. לכן, גם דרך כישלון ניתן לזהות ערכים.

2. רוצה וצריך

1. לבקש מהמתאמן לעשות רשימה של כל הדברים שרוצה לעשות וצריך לעשות. הרשימה יכולה להיות גם דברים יומיומיים כמו למשל: לסדר את שולחן העבודה, וגם לכלול דברים כגון: טיול אופנועים במדבר. להזמין את המתאמן להעלות את כל הדברים שרוצה וצריך לעשות, בלי שום מגבלות, ולבקש רשימה כמה שיותר ארוכה.
2. למיין את הרשימה לפי קבוצות. לזהות בתוך הרשימה את הערכים. כגון: משפחה, קריירה, זוגיות, התפתחות אישית, תחביבים.
3. לזהות 5 ערכים מרכזיים, ולדרג אותם לפי סדר חשיבותם.

גילוי הערכים ב-4 שלבים

הקדמה

ערכים הם מי שאנחנו. מי שאנחנו בחיינו ברגע זה. הערכים שלנו מייצגים את המהות הייחודית והאישית שלנו, הדרך העיקרית והמספקת ביותר שבה אנחנו מבטאים את עצמנו ומתייחסים לדברים. הערכים שלנו משמשים לנו מצפן המצביע על משמעות הנאמנות לעצמנו.

למה חשוב מהם הערכים האישיים שלנו? ככל שאנחנו חיים בהתאם לערכים שלנו, אנחנו חיים את החיים במלואם ובמלוא עוצמתם. וגם ההפך נכון. חיים בניגוד לערכים האישיים שלנו גוזרים עלינו סבל, חוסר מימוש והגשמה.

שלב א: איסוף חומרי גלם

בעבודה על ערכים מה שחשוב הוא הזיהוי של הערכים שלנו. תוך כדי השאלות המאמן ירשום את המילים של המתאמן אשר חוזרות על עצמן. בעזרת השאלות אנחנו אוספים מידע ומתוכו נוכל לזהות ולזכך את הערכים.

ניתן לזהות את הערכים ע"י השאלות הבאות. אין צורך להשתמש בכולן. אפשר להסתפק ב-2 שאלות מתוך הרשימה.

1. ספרי/ על שלושה הצלחות משמעותיות בחיך? מדוע הם נתפשים בעיך כהצלחות? מה המשותף ל-3 ההצלחות.
2. ספרי/ על שלושה אנשים שאת/ה מעריך/כה את תכונותיהם או מעשים שביצעו? (אנשים מחיך האישיים או אנשים שאין לך קשר אליהם).
3. האם יש ספר או סרט כלשהו שהזדהית עם אחד מדמויותיו? ספרי/ על הדמות ומה גרם לך להזדהות איתה.
4. מה חשוב לך בחיים ואין לך אותו היום?
5. מה הם שלושת הדברים שהיית מנחילה/ כערכים (הדברים הכי חשובים) לילדיך?
6. ניתנת לך הזדמנות לחיות בנעליו של מישהו אחר למשך שבוע, מי זה יהיה, מדוע?
7. תיזכר באירועים בהם היית מאושר במיוחד. איזה ערכים קיבלו ביטוי באירוע?
2. מהם הערכים שבלעדיהם חיך אינם חיים - ללא כיוון, ללא שמחה, ללא משמעות?
9. האם אלו בדיוק הערכים שהייתם רוצים לחיות לפיהם?
10. האם הייתם מחזיקים באותם ערכים לו הייתם בבית סוהר?
11. האם הייתם מחזיקים באותם ערכים לו הייתם יודעים שנותרו לכם שלושה חודשים לחיות?
12. אם הייתם מחזיקים באותם ערכים לו הייתם זוכים ב- 100 מיליון שקל בהגרלת הלוטו?
13. אילו היית מתחיל משהו חדש בתחום לכשהוא, האם אלו הערכים שהיית מביא אליו?
14. מה לא ארשה בשום אופן שלא יהיה בחי, איזה ערך בשום אופן לא יהיה בחי?

שלב ב': שלב זיהוי הערכים - חלוקה לקבוצות

למיין את הרשימה לפי קבוצות. לזהות בתוך הרשימה את הערכים ששייכים ל: משפחה, קריירה, כסף, זוגיות, התפתחות אישית, בריאות, סביבה פיזית, חברים- יחסים, תחביבים-פנאי.

שאלות למתאמן:

1. עכשיו, נסה/י לראות אם יש דברים מסוימים שחוזרים על עצמם בתשובות.
2. מתוכם נסה/י לזהות מה מהם ברורים לך כערכיך?
3. אם נקריא את רשימת הערכים בקול, האם יהיה ברור לכל השומעים שזה "אתה"?
4. האם ישנם ערכים דומים? האם ניתן לאחד אותם?

שלב ג': למקד ולזכר 4-5 ערכים מרכזיים.

1. לזהות 5 ערכים. לדרג אותם לפי סדר החשיבות מ-1 עד 5. 1- הכי גבוה, הכי חשוב.
2. לכתוב מה רמת שביעות הרצון מכל ערך נכון להיום. לכתוב ציון מ-1 עד 5
3. על איזה ערך רוצה לעבוד? באיזה ערך רוצה להעלות את הציון?
4. מהו הערך שחשוב לך **היום** שאת רוצה לקדם בחייך?
5. האם אתה רוצה לשנות את סדר הערכים? איך?

שלב ד': שאלות ועבודה על הערכים

- ערך שקיבל ציון נמוך – המאמן שואל: מה קורה כאן?
לקחת את הערך שעליו המתאמן רוצה לעבוד ולשאול מה זה בשבילך? לדוגמא: מה זה מנהיגות בשבילך? או מה זה עצמאות בשבילך? וכו'

ואז לשאול את השאלות הבאות:

1. מה נדרש כדי לכבד את הערך הזה יותר?
2. מה המחיר שאתה משלם בגלל שאינך מכבד את הערך שלך?
3. מה בולם אותך?, מה מונע ממך לממש את הערך הזה?
4. האם אתה יכול לוותר על הערך כחלק מהשקפת עולמך?
5. האם הערך אותו בוחר לבטא בחזונוך, הוא תלוי כסף, זמן או עיסוק?
6. מה חשוב לך בקשר לערך הזה?
7. איזה ערך שלך נפגע? לא כובד?
8. על אילו ערכים חשוב לך לשמור?
9. איזה ערך, אם תאמץ ללבר, יקדם אותך להשגת המטרה שלך?
10. מה אתה "מוכרח" שיהיה לך, פרט לאוכל, מחסה וקהילה?

גילוי ערכים באמצעות דמיון מודרך

לנשום נשימות עמוקות. לעצום עיניים, לדמיין שנמצאים ביער ובמקום מוגן, ואז מגיעות חיות.

לשאל: איזה חיות פוגש/ת ?

לתאר 3 חיות.

לדוגמא: פיל, אריה, קרנף = אלה חיות גדולות (לעומת חיות קטנות)

שאלות:

1. האם טוב לך לראות אותן?
2. למה?
3. מה יש בחיה

לדוגמא: אם התשובה היא ארנב. תשובה של המתאמנת לשאלה - מה יש בחיה: יופי, עושה עבודה, מתבונן, מקשיב, שמחה.
מה יש בצב? רוגע, שלוה
מה יש באיילה? שדה, פתיחות, חופש, נופים, הומור, הנאה רגעית.

בזמן שהמתאמן אומר את כל המילים לרשום אותן.

אח"כ להחזיר את הדף למתאמן, ופה עושים חלוקה לקבוצות. כדי לעשות קבוצות שואלת: איזה קבוצות את לוקחת?

אחרי החלוקה לקבוצות – לתת שם כולל לכל הקבוצה
לדוגמא: יופי, שלוה – איך קוראת לזה? תשובה: חופש
ואז לשאל: זה חשוב לך?
המתאמן שואל: רגישות לזולת- איך קוראים לזה? תשובה: חברות.

את שמות הקבוצות המתאמן אומר. השמות האלה הם הערכים של המתאמן.

המשימה גורמת למתאמן רגיעה באמצעות השיחה וע"י הנשימות. הנשימות מביאות לרוגע.

שאלות לזיהוי ומיקוד הערכים

מטרת השאלות היא ליצור מיקוד ובהירות בין ערכי היסוד, אותם אתה הופך אותם לתשתית, מסלול וחזון חיך, לבין עקרונות אחרים שאפשר לשנותם בשלבים שונים של ההתפתחות.

שאלות:

1. מהם ערכי היסוד שאתה אישית מבקש להביא איתך למקומות אליהם את מגיע? (בחיי העבודה ובמעגלים נוספים)
2. מה תספר לילדך על ערכי היסוד שלך? האם אתה מקווה שהם יאמצו ערכים דומים לעצמם כשיגדלו? (מבלי לקחת את זכות הבחירה וההחלטה)
3. אם תתעורר מחר עם כסף דיך כדי לא לעבוד בשארית חיך, האם היית ממשיך להחזיק בערכי יסוד אלה?
4. האם תרצה להחזיק בערכים אלו גם אם לעיתים, בנקודה מסוימת חלקם ימצאו בלתי תחרותיים ("לא משתלמים") מבחינה יוקרתית או כלכלית?
5. אם היית מתחיל מחר עסק חדש או פרק חדש בחיך, אלו ערכי יסוד היית מכניס לתוך יחידת החיים האישית או הארגונית החדשה?