

תכנון מהסוף להתחלה

אנשים מצליחים ניחנו ביכולת לתכנן ולהיות מחוייבים לתוכניותיהם ועם זאת, להיות גמישים וקשובים לקבל את המציאות

הכלי של תכנון מהסוף להתחלה מציע להתחיל מהגדרת המטרה הגדולה וקביעתה בתאריך לעוד 3 שנים, אח"כ עלינו למצוא את אותה אבן דרך שלפני המטרה הגדולה, להגדיר אותה ולקבע בתאריך וכך הלאה דרך שתי אבני דרך ונקודת פריצת הדרך עד נקודת ההווה

המטרה שלי _____ תוצאה בתאריך _____

אבן דרך שניה _____ תוצאה בתאריך _____
הפעולות:

אבן דרך ראשונה _____ תוצאה בתאריך _____
הפעולות:

נקודת פריצת הדרך _____ תוצאה בתאריך _____
הפעולות:

נקודת ההווה _____

מחלום – למציאות

מתי לאחרונה שאלת את עצמך את השאלות הבאות:
האם יש לי חלום אותו אני רוצה להגשים?
האם אני מעוניין/ת לאפשר לעצמי להפוך חלומות למציאות?
חלומות הם כמו אור שמאיר את היום האפור, הם ממלאים אותנו ברגש חזק שאומר לנו
ש"זה נכון לנו" ושזה בעצם לא ממש בשמיים להיות מי שאנחנו רוצים להיות ולעשות את מה
שחלמנו עליו כל החיים.
אז האם באמת חלומות יכולים להפוך למציאות?!?

מה הם הערכים שמובילים את חיך? (כתבי 5 עקרונות והסביר/י אותם)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

מהי המטרה האימונית?

החזון שלי הוא:

תוכנית פעולה – הגדרת יעדים ולוח זמנים

<u>היעד</u>	<u>לוח זמנים</u>	<u>שלבים</u>	<u>משאבים</u>	<u>מדדים להצלחה</u>

דו"ח שבועי- התקדמות באימון

תאריך _____

1. מה זה להיות באימון?

2. מה זה אומר להיות מאמן?

3. מי אני צריך להיות?

4. מה אני צריך לעשות?

5. אילו כישורים ייחודים, מיומנויות, התמחויות ויכולות אני צריך לפתח?

6. מה אני לא מוכן לעשות?

7. מי אני לא מוכן להיות?

"תגליות"

גילויים ופתחים לפעולה שנפתחו במהלך השבוע

1. מה גיליתי ?

2. מה התבהר לי ?

3. מה אני מסתיר ?

4. האם אני עומד בהתחייבויות שנתתי ?

5. איפה אני אל מול התוצאות שאני רוצה להפיק?

6. מה קידמתי / חוללתי / יצרתי מאז המפגש הקודם?

7. במה הייתי בר אימון מאז המפגש הקודם?

8. במה לא הייתי בר אימון מאז המפגש הקודם?

9. מה אני עומד להשלים / לקדם / לחולל / ליצור מאז המפגש הקודם?

10. על מה אפשר לסמוך עלי עד המפגש הבא?

מודל השמש ועצם הדג – תוכנית פעולה

במרכז השמש זוהי המטרה האימונית שלך.

קרני השמש הן ה-"איר". עלייך לכתוב בהן את הדרכים שבהן את יכולה להשיג את המטרה האימונית שלך (שמתו לך שם שתי דוגמאות).

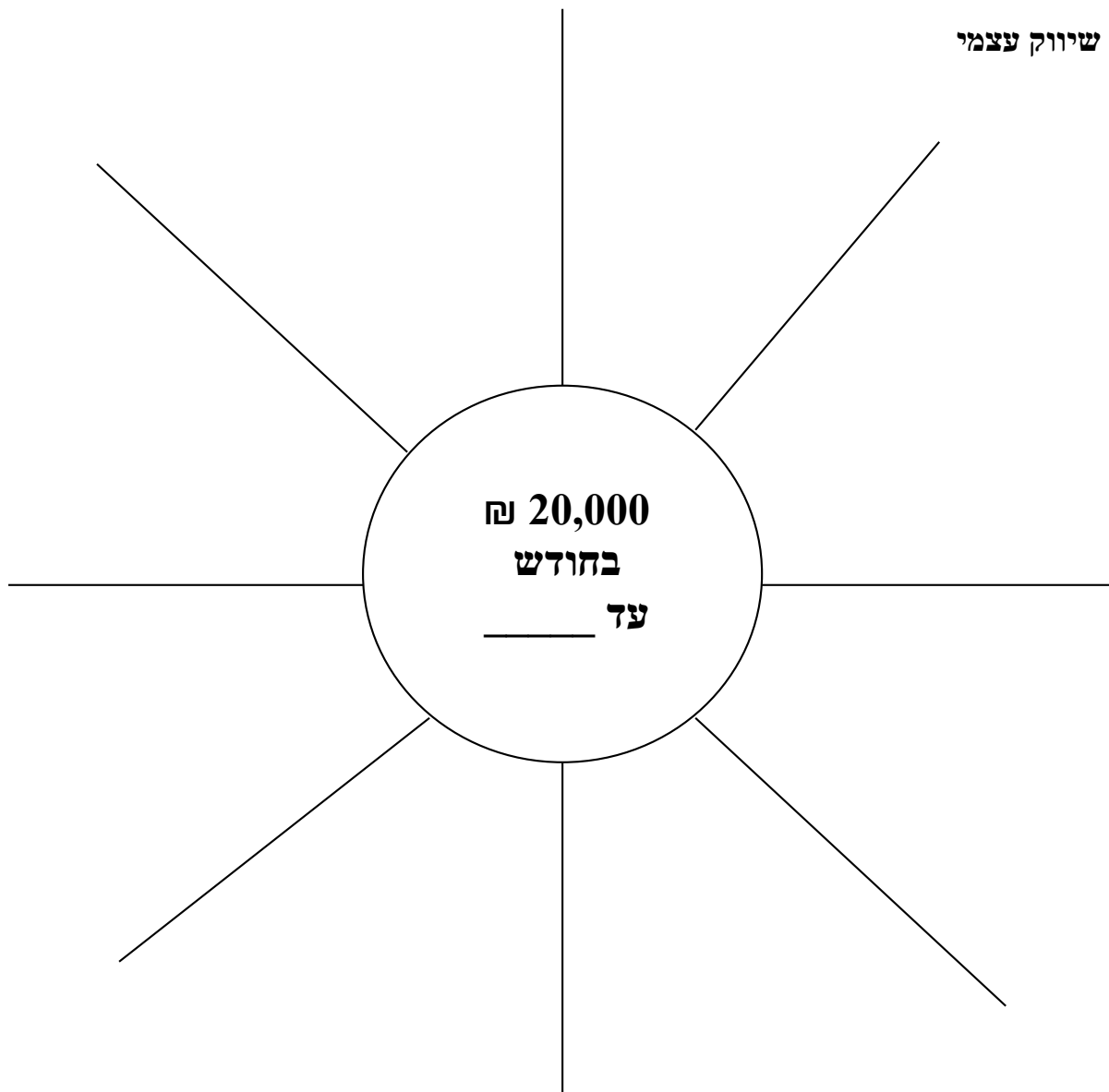
על קרני השמש להיות מחוברות לאמצעים שאת אוהבת, ליכולות שלך, לכוחות הפנימיים שבך. אין לחבר את קרני השמש היפות לדברים שאינך אוהבת ו/או אין ביכולתך.

יחד עם זאת, ראוי וטוב "להתפרע". להוסיף קרניים כאוות נפשך ובלבד שתענינה על הקריטריונים הנ"ל, ולהוסיף אמצעים כאוות נפשך מבלי להגביל את עצמך למציאות או למגבלות ארציות שונות.

מודל השמש

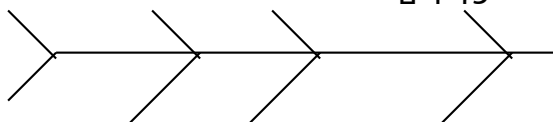
מטרה אימונית

שיווק עצמי



עצם הדג

פליירים



שיווק עצמי

לוח גאנט: תוכנית פעולה

כלי לניהול פרויקטים – מראה את משך זמני הביצוע של כל פעילות בפרויקט ואת משך הזמן הכללי הדרוש להשלמתו.

לוח גאנט ערוך כטבלה שטוריה מייצגים זמן (ימים, שבועות) ושורותיה – פעילויות. על ידי כך ניתן לתכנן את לוחות הזמנים של הפרויקט ושל האחראים השונים לביצועו, ולהבין את אבני הדרך של התהליך ואת הקשר שבין הפעילויות השונות.

לדוגמא:

	שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3	שבוע 4	שבוע 5	שבוע 6	שבוע 7
פעילות 1							
פעילות 2							
פעילות 3							
פעילות 4							

לעשות שינוי לאורך זמן

בתהליך של שינוי יתכנו משברים ונסיגות לאזור הנוחות. התרגיל נועד לשמר את המחויבות ולעזור לשמר את השינוי אותו רוצים לאורך זמן.

שלב 1 – עצירה והתבוננות

התבוננו על יומכם. איך היום מתחלק? לאן מופנה הזמן? אילו פעילויות יש שם? נסו לרכז לקבוצות עשייה עם כותרת. כללו שם, שיחות טלפון, עבודה שוטפת, טיפול בלקוחות, שיווק התמקצעות, חשבונות, טלפונים, מכירות, מיילים, סידורים, עבודות משרדיות, "כיבוי שריפות", תכנון, תקציב, נטוורקינג, טיפול בבית ובילדים, שינה, נתינת שירות, ניהול, פיתוח. ראו מה אתם מגלים.

שלב 2 – "האבנים הגדולות בעסק/בעבודה"

שאלו את עצמכם:

- מהם הערכים שמניעים אותי בחזון שלי?
- אילו נושאים חשוב שאקדיש להם זמן, מחשבה ואנרגיה כך שייתרמו להצלחת העסק?
- איזו עשייה מעניקה לי משמעות וסיפוק בעבודתי/בחיי?
- אילו מאגרים חשוב שאמלא ואאזן באופן שוטף לטובת תפעול תקין יותר (מקצועית, אנרגטית, נפשית)?
- מהן מערכות היחסים החשובות לטובת העסק?
- מה גיליתם? מה הדברים החשובים ביותר, שאם לא תקדישו להם זמן כעת אח"כ יהיה קשה לעסוק בהם?

שלב 3 – רצוי מול מצוי

חשוב לשים לב, במה אנחנו משקיעים היום זמן? היכן נכון שנשקיע? וכמה?
א. מה האבנים הגדולות בעבודה/בחייים שלך?
ב. רצוי – כמה זמן נכון שאקדיש להם בשבוע?
ג. מצוי – כמה זמן אני מקדיש להם בפועל?

שלב 4 – מחוייבות

א. שאל את עצמך:
האם זה באמת חשוב? לשם מה? מה ייצא לך מזה? אם לא תתחייב לזה היום, האם תצטער על כך בעתיד? מה יהיו ההשלכות?

ב. בדוק רווח והפסד למצב
מה יהיה הרווח של אם תקדיש זמן לאותו נושא ומה ההפסד. תשקלל, ואז תבחר.

ג. כעת, צור מחוייבות פנימית לעשייה.
כעת הבעלות המלאה היא שלך, זה שלך לגמרי! וצור התאמה מלאה בין הבחירה שלך, האמירה שלך והעשייה שלך דרך פעולות בפועל.

ד. בדוק איך אתה יכול לעשות
בדוק איך ומתי אתה יכול לעשות. מי היית רוצה שיתמוך בך?

שלב 5 – פתיחת יומן ותכנון

אחד הדברים שעוזרים הוא לרשום ביומן את הזמן שבו אעשה את הדברים.
לקבוע עם מישהו שיכול לעזור לי לעשות זאת.
להירשם או ליצור מסגרת שתעזור לי לשמר את המחוייבות.
לדוגמא: ללכת בימים ובשעות קבועות לחדר כושר
קביעת ישיבות צוות קבועות מראש, במטרה ליצור תיכנון ומחשבה קדימה לעסק.

שלב 6 – התמדה ובדיקה

כדאי לקבוע בדיקה אחת לתקופה שמתאימה לך, בה להעריך שוב מה רמת ההשקעה שלנו
ברצוי מול המצוי.

שלב 7 – לראות את החזון/מטרה

מה שיעזור לנו לשמור על המחוייבות זה לתלות פתקים על המחשב עם המטרה
ליצור את תמונת החזון ולתלות מול העיניים
ליצור מנטרה פשוטה, שמחזקת אותי, ולתלות אותה מול העיניים בכל מיני מקומות חשובים.
לכתוב את החזון על כרטיס ולשאת אותו איך ביומן, בארנק ובאופן קבוע ויומי להביט בו.

10 צעדים להגשמת החלום

1. הגדירו את המטרה במשפט אחד, קצר, קולע וחיובי.
2. חיזרו על המשפט 10 פעמים בכל בוקר, ובכל ערב, במשך שבוע לפחות. על מנת לחזק את השפעת התרגיל, רישמו את המשפט 10 פעמים בבוקר, ובערב. תלו את הגדרת המטרה שלכם במקומות "אסטרטגיים", כמו המראה, המקרר, מסך המחשב בעבודה, או לוח ההודעות האישי.
3. קיבעו בכל יום פעולה אחת, גם הקטנה ביותר, שתקדם אתכם אל המטרה, ובצעו אותה ורק אותה.
4. לפני השינה דמיינו לעצמכם לאחר שהשגתם את המטרה, בצבעים חיים וחיוביים.
5. קחו מאמן אישי שיסייע בידכם להגשים את חלומכם. מאמן אישי הוא שותף דיסקרטי. מאתגר ומחוייב לחלוטין לכם ולחלומכם. במסגרת האימון הנכם ממוקדים לחלוטין במטרתכם. מאמן יסייע בידכם להרחיב את שדה ראייתכם באשר לחלומכם, האתגרים העומדים בפניכם, ופתרונות אפשריים שבהישג ידכם.
6. המשיכו לבצע פעולה אחת ביום במשך 21 ימים.
7. לאחר 21 ימים העריכו באחוזים כמה מתוך המטרה הגשמתם. היו חיוביים בהערכתכם. תנו לעצמכם פרס. אם לקחת מאמן – היעזרו בו גם בשלב זה.
8. הזכירו לעצמכם כמה כבר עשיתם יותר מאשר כמה יש עוד לעשות. המשיכו בביצוע פעולה אחת ביום. גם אם מדובר בשיחת טלפון בודדת.

9. שתפו את קרוביכם וחבריכם בחלום שלכם, הלהיבו אותם והפכו אותם לשותפים, לתומכים ולמאמנים. שתפו גם זרים בחלומכם והפכו גם אותם למכרים, לשותפים, לתומכים ולמאמנים.

10. אל תתביישו. פנו בבקשת עזרה ותמיכה למכרים ולזרים. תתפלאו כמה תשובות חיוביות אתם עשויים לקבל, אם תפנו באופן חיובי ונלהב, ואם תקרינו אמונה אמיתית וכנה בעצמכם.

עוגת השעות

ייתכן ששגרת יומך באמת עמוסה, אך הטיפ הבא יאפשר לך לעשות מעט סדר בבלגן. שרטטי על נייר עוגת פאי עגולה, וחלקי אותה ל-24 פלחים. כל פלח מהווה שעה משעות היום.

כתבי על נייר נפרד כיצד מתחלקת שגרת יומך לקטגוריות שונות, למשל: ילדים, בן זוג, עבודה, שינה, בילויים, טלפון, חברים ספורט, תחביבים, קניות וכו'.

לאחר שהשלמת את רשימת הקטגוריות, חזרי לעוגה ובדקי כמה שעות מסך כל 24 השעות העומדות לרשותך את משקיעה בכל אחת מהקטגוריות. צבעי את הפלחים בהתאם.

לדוגמה, עבודה: אם את מקדישה לה 9 שעות ביום - צבעי 9 פלחים; שינה: 7 שעות - 7 פלחים; ילדים: 4 שעות - 4 פלחים; וכך הלאה, עד שייצבעו כל פלחי העוגה.

כעת כל שנותר הוא לבדוק האם חלוקת הזמן שלך במשך היום מאוזנת, או שאולי את משקיעה יותר מדי זמן בקטגוריה מסוימת ואינך מותירה זמן לאחרות, אולי את מזניחה דווקא את הדברים שעושים גם לך טוב?

הכיני עוגה חדשה, מאוזנת יותר, שתהיה נכונה לך יותר. כמובן שעלייך להשתדל לא להסתפק רק בציר, אלא גם להוציא את התוכנית אל הפועל.

להפתעתך תגלי שזמן הוא אומנם משאב יקר, אך אם מנצלים אותו נכון - הוא מתגמש.