

20 קלפים הכוללים כלים מעשיים לפיתוח החוסן האישי והצוותי, שמטרתם לסייע ביצירת מרחב לאימון שרירי החוסן בחיי היום יום ובמסגרת מקום העבודה

הקלפים מציעים מגוון דרכים להתחזקות אישית וקבוצתית, ביניהן: פיתוח חשיבה רפלקטיבית: על חוויות והתנהגויות, מקורות תמיכה וזכר, חיזוק תחושת המסוגלות והאמונה ביכולת, יצירת מנגנוני תמיכה, פרואקטיביות, הנעה לפעולה בזמן משבר ועוד.

הפעילויות השונות ניתנות ליישום ברמות שונות ובזמנים שונים בארגון, בצוות או באופן עצמאי.

הפעילויות מעודדות כל חבר וחברת צוות לקחת חלק בבניית החוסן הקבוצתי ומחזקות את תחושת האחריות המשותפת, המנהיגות והמשמעות. כל אחד מהקלפים יכול לשמש כבסיס לתוכנית משמעותית לפיתוח חוסן ולהוביל לפעולות מעשיות לחיזוק החוסן האישי והצוותי.

מתי נוכל להשתמש בקלפים?

1 שילוב במסגרות הכשרה לחניכה והדרכה: שילוב הקלפים בתהליכי חניכת עובדים חדשים או בפגישות מנטורינג להעמקת השיח והלמידה	2 ישיבות צוות שונות: אסטרטגיה, תחילת יום, סיכום פרויקטים, ישיבות חודשיות או שבועיות	3 פגישות אישיות: פגישות משוב או שיחות פרטניות	4 למידה ארגונית: שילוב הקלפים בתהליכי למידה והדרכה צוותיים לפיתוח מיומנויות, בתוכניות פיתוח ארגוניות, בתהליכי ליווי והדרכה, וגיבוש צוותים חדשים
---	--	--	--

איך?

בשיחה אישית 1:1: נוכל להציע לחבר או חברת הצוות לשלוף או לבחור קלף אותו ירצו ליישם במסגרת הזמן שתגדירו. חשוב לחזור ולבחון תובנות שעלו בעקבות הקלף

בישיבות צוות: נוכל לבחור קלף שבועי ליישום כצוות או לפתוח ישיבה עם הקלפים

עבודה משותפת: נוכל להזמין כל חבר או חברת צוות לבחור קלף אחד שנראה מתאים ליישום בצוות ולהחליט במשותף על יעד שבועי או חודשי ליישום בצוות. בישיבות הצוות הבאות, נשתף בחוויות ותובנות ונוכל ליצור שגרות צוותיות מפתחות חוסן בעזרת הפעולות שעבדו טוב במיוחד

נוכל לבחור אקראית קלף ליישום מהחבילה או להתחלק לזוגות ולבחון כיצד אנחנו יכולים ליישם יחד את אחד הקלפים

ביחידים: עבודה עצמאית עם הקלפים. כל אחד לעצמו בונה תוכנית חוסן אישית בעזרת הקלפים (מומלץ לבחור 3-5 פעולות ליישום, בסדרי גודל שונים) ומספר לשאר על מנת לאפשר תמיכה הדדית

טיפים לשימוש מיטבי

התאימו את הפעולות לצוות שלכם ולאופי שלכם בחרו קלפים מאתגרים במידה - כאלה שיניעו אתכם לפעולה אך לא יהיו קשים מידי ליישום בשלב בו אתם נמצאים כעת במשבר ובנו הדרגתיות ביישום הפעולות	התחילו עם פעולות פשוטות וקלות ליישום	שתפו בהצלחות, השפעות חיוביות וגם באתגרים
---	---	---

20 קלפים הכוללים כלים ופעולות לפיתוח התקווה ברמה האישית והצוותית, שמטרתם לסייע ביצירת מרחב לפיתוח וחיזוק התקווה בחיי היום יום ובמסגרת מקום העבודה

הקלפים מסייעים לזרוע זרעים של תקווה במציאות משברית משתנה תדיר, בכך שהם מאפשרים לאנשי הצוות להגביר את תחושת המשמעות, האופטימיות והתקווה. הם מאפשרים לחזק ולאתגר את שלושת המרכיבים העיקריים בפיתוח התקווה:

- 1. הצבת מטרת משמעותית**
- 2. אמונה ביכולת להשיג את המטרת**
- 3. יכולת חשיבה מעשית תכנית פעולה מעשית**

אלו מאפשרים לפתח את היכולת לראות את הזדמנויות עתידיות, גם כשהמציאות מאתגרת

סדרת שאלות מעוררות השראה, חשיבה ופעולה המאפשרות הכרה בחוויות המשבר לצד סימון חזון וכיוונים לעתיד שנועדו לסייע לנו לפתח את התקווה ולאפשר התבוננות מחדשת לקראת היום שאחרי המשבר עבור הפרט, הצוות והארגון

מתי נוכל להשתמש בקלפים?

בנקודות מפנה במשבר - כשאנחנו מעוניינים לחשוב ולתכנן את החזרה לשגרה, לסוסת ולהעריך מהם הצרכים שניעלו ואילו מענים קיימים ניתן לתת או לפתח	ישיבות צוות שונות - ישיבות תכנון ואסטרטגיה, כדי להגדיר יעדים מתוך תקווה וחזקה. ישיבות התנעה של יוזמות ופרויקטים. ישיבות חודשיות או שבועיות ובמצבי קונפליקט בצוות - שימוש בקלפים על מנת לאפשר דיאלוג בונה ומציאת פתרונות משותפים	פגישות אישיות - פגישות משוב או שיחות אישיות, מפגשי הדרכה או חניכה אישיים בהם ניתן להיעזר בקלפים ככלי לזיהוי חוזקות, אתגרים והזדמנויות צמיחה והתפתחות
במסגרות הכשרה לחניכה והדרכה - שילוב הקלפים בתהליכי חניכת עובדים או בפגישות מנטורינג להעמקת השיח והלמידה	למידה ארגונית - שילוב הקלפים בתוכניות פיתוח ארגוניות, תהליכי ליווי והדרכה וגיבוש צוותים. בתהליכי הפקת לקחים, במפגשי למידת עמיתים, פיתוח מנהלים ועוד	

איך?

בשיחה אישית 1:1: נוכל להציע לחברתי וחברות הצוות לשלוף או לבחור קלף אותו ירצו ליישם או לבחון במסגרת הזמן שתגדירו. חשוב לחזור ולבחון תובנות שעלו בעקבות הקלף

בישיבות צוות: נוכל לבחור קלף שבועי ליישום או בחינה כצוות

עבודה משותפת: נוכל להזמין כל חבר וחברת צוות לבחור קלף אחד שנראה מתאים ליישום בצוות ולנחליט במשותף על יעד שבועי או חודשי ליישום בצוות. בישיבת הצוות הבאות, נשתף בחוויות ותובנות שעלו בעקבות השימוש בקלפים ונוכל ליצור שגרות צוותיות מפתחות תקווה בעזרת פעולות שעבדו טוב במיוחד

נוכל לבחור אקראית קלף ליישום מהחבילה או להתחלק לזוגות ולבחון כיצד אנחנו יכולים ליישם יחד את אחד הקלפים

ביחידים: עבודה עצמאית עם הקלפים. כל אחד ואחד לעצמו בונה תוכנית תקווה אישית בעזרת הקלפים (מומלץ לבחור 3-5 פעולות ליישום, בסדרי גודל שונים). לאחר מכן, כל חברי וחברות הצוות משתפים בתוכנית שבנו בדגש על מנת לאפשר תיאום ציפיות תמיכה הדדית

טיפים לשימוש מיטבי

זהו את השלב המתאים לשימוש בקלפים. זה יהיה השלב בו אנחנו אתם מרגישים שקיימת בשלות להתחיל להכין את עצמנו ואת הארגון לשלב הבא. כשקיימת היכולת "להרים ראש" כדי לתכנן לטווח הבינוני (ולפעמים אפילו לטווח הרחוק)

התאימו את הפעולות לצוות שלכם, לתרבות הארגונית ולאופי שלכם. בחרו קלפים מאתגרים במידה - כאלה שיניעו אתכם לפעולה אך לא יהיו קשים מידי ליישום בשלב בו אתם נמצאים במשבר, ובנו הדרגתיות ביישום הפעולות



40 שאלות מעמיקות, מסקרנות ומאתגרות שמטרתן לסייע לחברי וחברות צוות להעמיק את ההיכרות האישית, וליצור חיבורים ותשתית של קרבה ותקשורת לעבודה משותפת טובה יותר

הקלפים עוזרים לנו לברר מה תורם לתחושת משמעות ושייכות אצל כל חבר וחברת צוות, להתבונן יחד באומץ בפערי התפיסות והשונות הקיימת בצוות כדי לבנות, כולנו יחד וכל אחד לחוד, את החוסן האישי, הצוותי והארגוני

חבילה שאלות ב- 3 קטגוריית שונות, למטרות שונות וסוגים שונים של מפגשי צוות:

הכרות עם הנרטיב האישי: שאלות ליצירת חיבור אישי ואנושי המבוססות על מודלים מעולם הפסיכולוגיה הנרטיבית שנועדו לסייע להכיר את הרקע האישי, השורשים וההיסטוריה המשפחתית.

שאלות להעמקת ההיכרות: שאלות שיאפשרו לברר מניעים אישיים, מוטיבציות, ערכים ותפיסות עולם.

הכרות מזווית קצת אחרת: המסלול "הקליל". מאפשר גיבוש ויצירת קרבה עבור חברי וחברות הצוות.

מתי נוכל להשתמש בקלפים?

הכרות עם הנרטיב האישי: מתאים לשימוש במפגשים בהם נרצה להכיר ולגבש חזון, ערכים משותפים, להכיר את המניעים האישיים תפיסת העולם והרקע האישי, היסטורי ומשפחתי של כל משתתף. כמו כן, להכיר את האופן בו ההיסטוריה האישית – משפחתית שלנו, עיצבה את מקורות החוסן שיש לנו כיום.	העמקת ההיכרות: למפגשים המוקדשים לפיתוח התקשורת בין חברי וחברות הצוות, חיזוק המחברות הארגונית, אמון ושייכות בצוות. ישיבות צוות, ימי גיבוש, מפגשי משב והערכה, פגישות 1 על אחד בנוסף, סדנאות לפיתוח מנהיגות, סדנאות לפיתוח חוסן צוותי ועוד	הכרות קצת אחרת: שאלות לסבבי פתיחה, סיכום ומה שביניהם- סיכום יום שבוע עבודה או כפעילות חימום ועוד כמו כן, לימי גיבוש ואירועים חברתיים במקום העבודה או כל פעילות הפגתית
--	--	---

איך?

בשיחה אישית 1:1: שליפה אקראית או בחירה של קלף לענות עליו. חשוב לחזור ולבחון תובנות שעלו בעקבות השאלות **בישיבות צוות או בפגישות רבות משתתפים:** נוכל לבחור קלף שאלה אחד עליו כל הצוות יענה או לאפשר לכל חבר וחברת צוות לענות על שאלה לבחירה

נוכל לבחור אקראית קלף שאלה מהחבילה, להתחלק לזוגות, לענות על השאלות ולאסוף את התובנות שכדאי לשתף בהן אחר כך את הצוות

טיפים לשימוש מיטבי

התאימו את בחירת הקלפים למטרת המפגש, משך המפגש ומידת הקרבה בין המשתתפים. כמו כן, בזמן המשבר מומלץ לשלב את העבודה עם הקלפים בקבוצות קטנות יותר מהנהוג בזמן שיגרה	אפשרו לכל משתתף לבחור את רמת השיתוף הנוחה לו במידת האפשר. בנוסף, אפשרו לכל משתתף לבחור אם לענות או להחליף קלף בסבב הראשון. הימנעו כמה שאפשר מסבב שבו אין לאחרים אפשרות להגיב. צרו סביבה בטוחה, תומכת ולא שיפוטית לשיתוף: הדגישו שאין תשובות "נכונות" או "לא נכונות", עודדו הקשבה מכבדת ללא שיפוטיות	סכמו בהזמנה לסבב בו כל חבר וחברת צוות יוכלו לשתף בתובנה משמעותית או מחשבה שעלתה אצלם בעקבות הפעילות והם לוקחים לעבודה היומיומית שלהם, ליחסים ולתקשורת עם הצוות, לתוכניות העבודה ועוד
	אפשרו למשתתפים לבחור את רמת העומק של התשובות שלהם ושתפו בעצמכם במידת האפשר	שלוו את התובנות מהשיחות בפעילות היומיומית של הצוות
		למתקדמים : אפשר לשלב בין הקטגוריות השונות ליצירת מפגשים מעמיקים יותר



לטיפים נוספים
לעבודה עם קלפים



למאגר כלים נוספים
לעבודת הצוות



מנהיגות בונה חוסן
Lead Resilience

