

# לחולל שינוי בשמונה מפגשים



גישת **להיות שינוי** - כשאנחנו מסכימים לנטוש את התפישות הישנות שלנו על עצמנו ועל המציאות, לשנות את דפוסי החשיבה והקבעונות שלנו, ולעבור דרך הפחדים והעכבות שלנו אנחנו עוברים למצב שמוכן לקבל ולעשות שינוי. מאותו זמן אנו חיים את השינוי ומממשים אותו.

## **חמשת השלבים ליצירת לשינוי**

- התבוננות : מהי המציאות שלי?**
- התחברות : מי אני?**
- מטרות : מהו החזון שלי?**
- שחרור מאמונות מגבילות : מהו הפחד שלי?**
- פעולה : יציאה לדרך**

הקורס משלב בין חומר תיאורטי לחלק מעשי  
הכולל תרגילים בכיתה ובבית  
ובניית תכנית פעולה עם אבני דרך

## סילבוס קורס

"היה אתה השינוי שאתה רוצה לראות באחר" גנדי

### מפגש מס' 1 – התבוננות : מהי המציאות שלי?

- למה עושים שינוי?
- מעגל החיים: היכן אני ממוקם בתחומי חיי השונים
- מציאות מול פרשנויות

כדי להבין מה אני רוצה לשנות,  
אני חייב להתבונן באומץ על המציאות  
ולהבין שאני הבמאי של הסרט שלי

### מפגש מס' 2 - מה הכוחות שלי

"אני חלק מהשפע האינסופי"

- S.W.O.T אישי
- Zoom In -Zoom Out
- כישורים ויכולות
- מה אהבת לעשות כשהיית ילד?
- מה רצית לעשות ולא הגשמת?

הכוחות והחוזקות שלנו הם הבסיס להתמודדות עם העולם סביבנו.  
לכל אחד יש את השילוב המיוחד של הכוחות שלו  
שאיתם הוא יכול לעצב את ההצלחה שלו.

### מפגש מס' 3 - התחברות לעצמי

"אושר הוא מימוש ערכים משמעותיות לאורך זמן"

- מודל ההתחברות של בייטסון – איך אני מתחבר לזהות שלי?
- ערכים - מה חשוב לנו באמת? מהם הדברים שבלעדיהם שום דבר לא שווה...
- מה קורה כשיש קונפליקט ערכי?
- איך יוצרים תעדוף של ערכים ומטרות

כשאני יודע מי אני ולמה אני ראו -  
אני יכול לחפש מטרות משמעותיות שאותן אממש בחיים

## מפגש מס' 4 - חזון ותכלית

"כשאני יודע מה אני רוצה לעשות ואני מרגיש שזה שלי במאה אחוז,  
אף אחד לא יכול לעצור אותי"

- Why What How - מודל לבניית חזון
- למה צריך חזון?
- האם לכל אחד יש יעוד?
- איך בונים חזון?
- איך הופכים חזון למציאת

אחרי שאני יודע למה אני רואי, אני מוצא מטרה משמעותית שאותה  
ארצה לקדם.  
המודל מאפשר להבין מהי המהות שלי, איך אהפוך אותה לחזון, ואיך  
החזון יראה במציאות.

## מפגש מס' 5 - עשרה מפתחות להצלחה

- הצלחה מורכבת ממספר גורמים כמו: פוקוס, בהירות, תוצאה מדידה וכו'.
- למה חשוב פוקוס?
- מהסוף להתחלה: כך בונים תכנית מצליחה
- ההבדל בין תוצאה ליעד
- חשיבות התהליך בדרך להצלחה

כשיש לנו חזון ואנחנו יכולים לדמיין את התמונה הסופית -  
אפשר לשרטט את הפרטים – לבנות תכנית עבודה וליצור אבני דרך.

בסיום המפגש כל אחד מהמשתתפים יתחיל לבנות תכנית פעולה בהתאם למטרות שהציב.

## מפגש מס' 6 - פחד ואמונות מגבילות

- תורת הטיפוסים
- מודל ה - שע"ה - השמטות, עיוותים, הכללות
- איך דפוסי ילדות מקובעים בתוכנו, ומונעים מאיתנו לעשות שינויי

נבין שהאמונות שלנו תלויות בנו, והן מכתובות איך החיים שלנו יראו -  
האם יהיה לנו טוב בעבודה...  
האם נעשה הכי טוב שאנחנו יכולים כדי להצליח...

## מפגש מס' 7 - שחרור מאמונות מגבילות

- למה זה לא הצליח לי עד היום, איך זה יצליח עכשיו?
- רווחים ומחירים
- יצירתיות

כשלומדים ליצור דפוסים חדשים מבינים שזה הפתח ליצירתיות בכל תחום.  
לכן, כשאומרים "השמיים הם הגבול" מתכוונים לאין סוף אפשרויות שנוצרות כתוצאה מההבנה הזו

## מפגש מס' 8 – התנעה - יציאה לדרך

"אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים"  
ד"ר סוס

רק אחרי שעברנו את כל השלבים - נעשית ההחלטה האמיתית.  
כעת אפשר לצאת לדרך.

כל אחד יציג בפני הקבוצה את תמצית הדרך והתכנית שלו,  
במצגת קצרה ומובנית, המשקפת ומסכמת את הדרך שעשה:  
מי אני? המטרה שלי. מהו המכשול שלי. תכנית הפעולה שלי.

### ליאת אלקנה



מאמנת לשינוי ופריצות דרך בקריירה, מלווה עסקים ומנהלים  
יוצרת גישת "להיות שינוי"

בעלת ניסיון של 15 שנה בניהול חברות בנות עשרות עובדים.  
בעשור האחרון ליאת מאמנת ומלווה אנשים ועסקים להצלחות.

ליאת מתמחה באימון לאנשים שרוצים לעשות שינוי בקריירה  
או שרוצים לעשות פריצת דרך ולשבור את תקרת הזכוכית של עצמם.

ליאת ליוותה מאות מתאמנים בדרכם לעשות שינוי ולהגשים מטרות משמעותיות.

[Liat.shinuy@gmail.com](mailto:Liat.shinuy@gmail.com)

050-9800636

[לדף facebook: ליאת אלקנה – להיות שינוי](https://www.facebook.com/liat.alkane)