

בניית החוסן שלך



כלים ואסטרטגיות
להחלפת הרגלים
חוסמים בהרגלים
מקדמים להגשמה
ולהצלחה בחיים

נכתב על ידי
עטליה אוברמן

מבוא

בחוברת עבודה זו תקבלי תובנות לגבי החוסן האישי שלך, כלים להחלפת הרגלים חוסמים בהרגלים מקדמים, ואסטרטגיות לשיפור התפקוד שלך בכל התחומים.

אנשים ללא חוסן נפשי נוטים להיות מוצפים מכל התמודדות, ולהסתמך על מנגנוני התמודדות שליליים. אנשים הנהנים מחוסן נפשי מסוגלים לעבד מצוקות ולהתגבר עליהן, תוך הסתמכות על החוזקות ועל מערכות התמיכה שלהם.

חוסן הוא היכולת להתמודד עם קשיים, לגבור עליהם ולהתאושש מהם במהירות. אנשים בעלי חוסן אינם חיים ללא לחץ, אלא יודעים לנהל אותו במקום שהוא ינהל אותם. יש המבלבלים בין חוסן נפשי לקשיחות נפשית, אבל הם אינם דומים. חוסן הוא לא קשיחות אלא יכולת התמודדות.



שאלון להערכת החוסן האישי שלי

קראי את השאלות מטה, ותני לעצמך ציון-חוסן מ-1 (לא כמוני בכלל) ועד 10 (זאת אני!)

ציון

שאלות

- יש לי תמיכה רבה מאנשים אחרים
- אני מסתגלת במהירות להתפתחויות חדשות
- אני מסוגלת לקבל את עצמי כפי שאני
- אני מסוגלת להתאושש רגשית מהפסדים
- אני מרגישה בטוחה בעצמי ומעריכה את עצמי
- אני מאוד בטוחה בתקופות קשות
- אני מתפקדת היטב בתקופות קשות ומאתגרות
- אני מצליחה להתמודד עם אתגרים
- אני מנהלת אינטראקציה יעילה בזמני לחץ
- מצאתי שיעורים בחוויות שליליות

עכשיו הוסיפי את הציון הכללי שלך

חישבי, מה יכולתי לעשות כדי להגדיל את התוצאה?

המערכת התומכת שלי

מערכת תמיכה איתנה ומחזקת היא מרכיב חיוני ביכולת שלך לפתח חוסן נפשי. רשת תמיכה היא קבוצה של אנשים בחיך שתומכים בך בדרך להשגת המטרות האישיות והמקצועיות שלך.

אפיון המערכת התומכת שלך

דוגמה: אני מספרת לבן זוגי או לחברתי הטובה על היום ועל הפרוייקטים שלי בעבודה, באופן שוטף על בסיס יומיומי.

כיצד תשפרי את המערכת התומכת שלך?

דוגמה: אגייס מנטור/ית קבועה לקבלת ייעוץ בעת הצורך

דפוס נפשי חיובי

גישת הדפוס הנפשי החיובי קובעת כי האופטימיות בכל ההיבטים בחיינו יוצרת כשלעצמה התפתחויות חיוביות ותורמת להגברת ההישגים וההצלחה.

כיצד מתבטא הדפוס הנפשי החיובי שלך?

לדוגמה, שחרור תרעומת מהעבר.

איך היית משפרת את הדפוס הנפשי החיובי שלך?

לדוגמה, הייתי מפסיקה להאשים את עצמי ומתרכזת בחוויית הלמידה וההשתפרות.



רישמי לעצמך הערות לחוסן האישי שלך

טיפים להיות גמישים יותר

להלן מספר טיפים להיות גמישים יותר. *הכירי בכך שהמאבק שלך תקף ואז לממש את העמידות שלך. *הכירי את נקודות החוזק שלך והשתמשי בהן היטב. *מצאי את הדרך להרפות את דעתך.

חשוב!

פיתוח החוסן הנפשי שלך

הצטרפי אלינו למפגש חוסן חודשי, שיעזור לך לגלות את החוסן שלך ולטפח אותו. גלי כיצד להשתמש בחוזקות שלך כדי להגביר את הביטחון העצמי, להעצים את חווית האושר ולהכיר ביכולת להגשים את מטרותייך בחיים.

הצטרפי עכשיו

www.anitea.co.il

