



תכנית מיטיב לצמיחה אישית

ייעוץ אישי ממוקד חוזקות

#109720833

מוגש ל:

על ידי:

מרכז מיטיב לחקר ויישום
הפסיכולוגיה החיובית,
המרכז הבינתחומי הרצליה

מרץ 2017

”

”תתנהג לאדם כפי שהוא והוא יישאר כפי שהוא.
תתנהג לאדם כפי שהוא יכול וצריך להיות והוא
יהפוך להיות כפי שהוא יכול וצריך להיות.”

גתה

תכנית מיטיב

לבסוף, מנהיגים אשר יש להם פחות נקודות עיוורון שכן הם יותר מודעים לעצמם, הם כאלו אשר פועלים בפרואקטיביות על מנת להשביח את התפיסה וההתנהגות שלהם ביומיום. יש לכלול מגוון רחב של גרסאות של עצמנו, בחלקן אנו מתגאים, ואת חלקן היינו שמחים לצמצם. מטרת הייעוץ האישי היא לאפשר לנועץ להיות הגרסה הכי טובה של עצמו.

העקרונות המנחים אותנו בייעוץ האישי, כמו גם הכלים והמתודולוגיות, הם פרי של מחקר חדשני ויישומי בשדה הפסיכולוגיה החיובית ומשום כך, מדובר בייעוץ מבוסס ראיות ומחקרים אקדמיים שנמצאו אפקטיביים ומשמעותיים לפרט ולארגון.

במחקר רחב היקף, נשאלו למעלה ממיליון וחצי מנהלים ועובדים מוערכים מ-63 מדינות ו-101 ארגונים, באיזו מידה הם מצליחים להביא את החוזקות שלהם לידי ביטוי מידי שבוע בעבודתם? 91% ענו כי אינם עושים זאת. מטרת תכנית מיטיב לצמיחה אישית היא לשנות את הסטטיסטיקה הארגונית ביחס לשימוש בחוזקות של המנהלים הנבחרים בארגון.

ייעודנו במתן הייעוץ האישי למנהלים הוא יצירת קרקע פורייה ואפקטיבית, אשר תסייע להם לממש את מלוא הפוטנציאל הגלום בהם ובכך להצטרף לנבחרת מצומצמת של מנהיגים יוצאי דופן. מנהיגים אשר משקיעים את רוב מרצם במינוף החוזקות שלהם ומימוש התשוקות שלהם ומאפשרים זאת גם לעובדיהם. מנהיגים שרואים מעבר למה שיש במציאות ומכוונים רחוק תוך הצבת מטרות מותאמות אישית (Self-concordant goals) הנובעות מתוך צורך פנימי ועניין חזק, מצליחים להביא את היכולות שלהם יותר לידי ביטוי.

מוקדי הייעוץ ייסובו סביב:



- נלמד תוך כדי תנועה, מקרים ודילמות מהשטח והיומיום שלהם, תוך ניסיון לאפשר להם לספר סיפור אחר על המתרחש, לאמץ גישה פרואקטיבית לפתרון בעיות ולבחון דרכי התמודדות שונות עם שינויים.
- נתאמן באפקט פיגמליון (אמונות יוצרות מציאות) כדרך לחניכה מיטיבה של עובדיהם בשטח כחלק מן היכולת להצמיח ולפתח הן אנשי משובח בדרג העובדים.
- נצלול ללמידת הכישלונות שלהם, ולבחינת מוקדי מאמץ, על מנת למתוח את היכולת לראות בהם הזדמנות נדירה ללמידה ומשוב כחלק מהתפיסה המדעית והחדשנית של Growth Mindset המקדמת קרקע, אשר מאפשרת באמת ללמוד.
- נציע ריטואלים של התאוששות מהיומיום הסואן בעבודה, תוך ניסיון להתמודד עם הלחץ והעומסים דרך ניהול אנרגיה ולא ניהול זמן.

- נזמין את הנועצים לחקור באופן מעמיק מה יגרום להם למלא את הווייתם היומיומית בחדוות עשייה.
- נשאף לבחון עמם מחדש דפוסי פעולה אוטומטיים (של עצמם או של הארגון) המניבים תפקוד ממוצע, ולהמירם לדפוסי שמעודדים תפקוד מיטבי ומצוינות.
- נציע סל עשיר של ריטואלים והתנהגויות פרקטיות אשר נמצאו במחקר כמקדמות את הרווחה הנפשית ביומיום, מייצרות אושר, מגבירות את היצירתיות והיעילות בעבודה ותורמות לתחושת המחויבות והמשמעות בעבודה.
- נערוך עמם אבחון חוזקות אישי ונבחן כיצד ניתן להביא אותם לידי ביטוי יותר ביומיום.
- נציף את מקרי ההצלחה הארגוניים שלהם, דרך מתודולוגיית חקר מוקיר, אשר תתרום להעלאת תחושת המסוגלות שלהם והמוטיבציה בכך שתפנה את אלומת האור על האזורים בהם המנהלים בשיאם.

מכסת שעות הייעוץ תקבע מראש בהתאם לצורך ולרצון הארגון, עם גמישות מקצועית שתתאפשר תוך כדי תנועה. בהינתן מסגרת המפגשים, נחליט באילו מהתפיסות והכלים המצוינים נרצה להתמקד.

