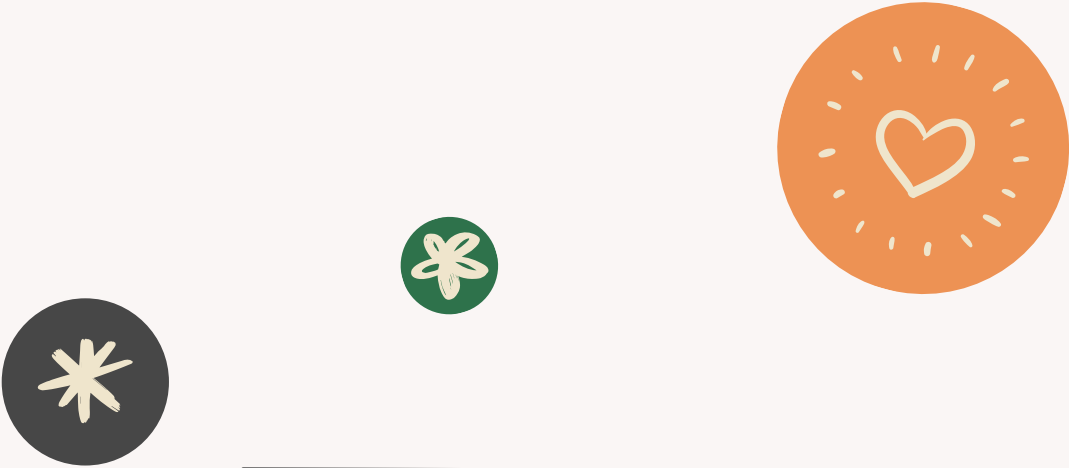




איך להתמודד עם שינויים בעבודה



אלה שלוי אנטליס
יועצת ארגונית



מומחית במוטיבציה בעבודה
BA פסיכולוגיה וניהול (BGU)
MA התנהגות ופיתוח ארגונים (IDC)

מנטורית, מרצה, מנחה ויועצת אישית וקבוצתית

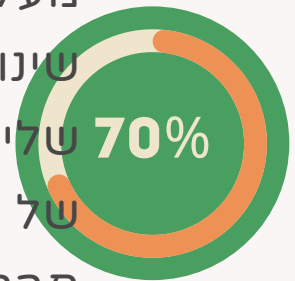




שינויים קורים כל הזמן!



מעל 70% מאלו שנסקרו בדו"ח מקינזי, דיווחו כי שינויים בעבודה מאז פרוץ הקורונה בעלי השפעה שלילית על הבריאות הנפשית שלהם, עם תחושות של חרדה, דיכאון, מצוקה כללית וחרדה ממצבים חברתיים.



"שינוי הוא
הקבוע היחיד"

- הרקליטוס

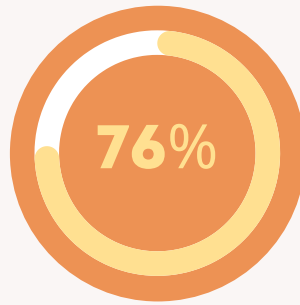
אימוץ השינויים בעבודה,
מאפשר התפתחות מהירה
ומשמר את המוטיבציה
בעבודה.





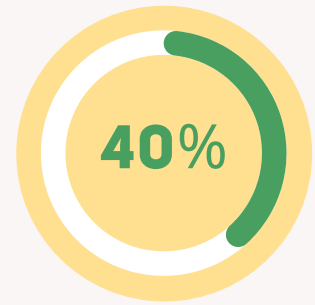
שיפור ברווחה

בניית דפוסי עבודה מותאמים משפרת את הבריאות הכללית



שחיקה בעבודה

בקרב עובדים אמריקאיים, מתוך סקר מקינזי



עובדים צעירים

מעידים שיתפטרו אם יאולצו לחזור למשרד במשרה מלאה

לעיתים קרובות שינוי הוא חלק חיובי מהחיים, ומוביל לצמיחה ושגשוג. עדיין, כשהוא מגיע מבחוץ, כל שינוי דורש התארגנות מחודשת. גם אם הוא לטובה.



אימוץ השינוי כחלק מהשגרה, מאפשר הסתגלות מהירה למצבים חדשים. למשל, מעבר לעבודה היברידית, החלפת הנהלה או מעבר לתפקיד חדש בארגון. במדריך 6 דברים שאפשר לעשות כדי להתמודד עם שינויים בעבודה בצורה יותר אפקטיבית.





בתהליכים אישיים אני עוזרת
למצוא את הכוחות שכבר בתוכך.

יחד נלמד מה נכון לך, כדי לייצר
את התנאים שלך להצלחה.

ניתן ללמוד עוד באתר
www.ellashalvientelis.com

**חווה שינויים בעבודה?
רוצה להפוך את הפחד לציפייה?**

אם הכלים שבמדריך
עוזרים, אבל לא מספיקים
כדי להתמודד עם התקופה,
אני יכולה לעזור.



דברים שאפשר לעשות:
(לחיצה תעביר אותך לסרטון הראשון)



התמקדו במה שניתן לשליטה

קבלו את השינוי

הציבו מטרות חדשות

שימרו על גישה חיובית

שימרו על חיבור לקולגות

קבלו פרפקטיבה טרייה



1*

קבלו את השינוי



למרות שזה לא פשוט, אפשר ללמוד איך, ולהגיע להבנה שהשינוי הוא חלק טבעי מהחיים, בתוך ומחוץ למקום העבודה. קבלת השינוי, כל שינוי, כחלק טבעי מההתרחשות בעבודה, מאפשרת להסתגל מהר יותר בזמן שהוא מתרחש. בזמני קושי מול שינוי, זיכרו שההזדמנויות הטובות ביותר מגיעות כשיש פתיחות לשינוי.

שחררו את הדרך הישנה בה דברים נעשו, בין אם זה היה תהליך של ארגון, קולגות או ממונה בעבודה. נסו לאמץ גישה סקרנית, המחפשת את החידוש והשיפור האפשרי. שינוי אומר שאינספור הזדמנויות נמצאות בדרך.





כלים לקבלת השינוי

דמיון מודרך

אם כתיבה לא זורמת,
אפשר לנסות לדמיין את
המציאות הרצויה. כך
תחושות הודאות והשליטה
מתחזקות, ונדע קצת יותר
מה צפוי לפנינו.
מצאו מקום שקט, ישבו
בצורה נוחה והרפו את
הנשימה.

במשך לפחות 5 דקות,
הקדישו זמן לדמיון -

איך נראית השגרה,
ביום שאחרי השינוי?



תרגיל כתיבה

כתיבת התוצאה הרצויה
עבורך מהשינוי המתחולל,
עוזרת להעביר את מיקוד
השליטה בחזרה אליך.
על ידי הורדת הפרטים אל
הדף, קל להבין מה
ההזדמנויות הטמונות בתוך
השינוי שמתרחש, ואולי נכפה
עליך.

קחו לפחות 5 דקות וענו על
השאלה:

איך נראה יום טיפוסי,
אחרי שהשינוי כבר עבר?

**הגדלת תחושת המוכרות עם המציאות החדשה,
עוזרת להבין מה יידרש מאיתנו כדי להצליח.**





"להשתפר זה
להשתנות; להיות
מושלם זה להשתנות
לעיתים קרובות."

- וינסטון צ'רצ'יל



אימוץ השינוי כולל קבלת
אחריות על התנהלותו.
זה מביא לשינוי גישה כללית,
ומעבר לעמדה פרואקטיבית
שמגדילה את תחושת
המסוגלות.



הצורך במסוגלות הוא אחד משלושה צרכים פסיכולוגיים
בסיסיים.



המוטיבציה בעבודה נשענת על סיפוק שלושת הצרכים
הללו.

פעולות המקדמות ותומכות בסיפוק שלושת הצרכים
הבסיסיים, מחזקות את המוטיבציה ומשמרות אותה לאורך
זמן.

בכל סביבה, תפקיד ותחום, ניתן לאתר תנאים בנו, בסביבה
ובעשייה, שניתן לשנות ולהתאים. גישת המכוונות העצמית



(SDT) מחפשת את התנאים שיביאו אותך לעשייה מתוך
רצון, עניין, חשיבות, משמעות, סקרנות ורצון להתפתחות.
יישום התרגילים שבמדריך יקדמו הנעה בהנאה בשגרה.

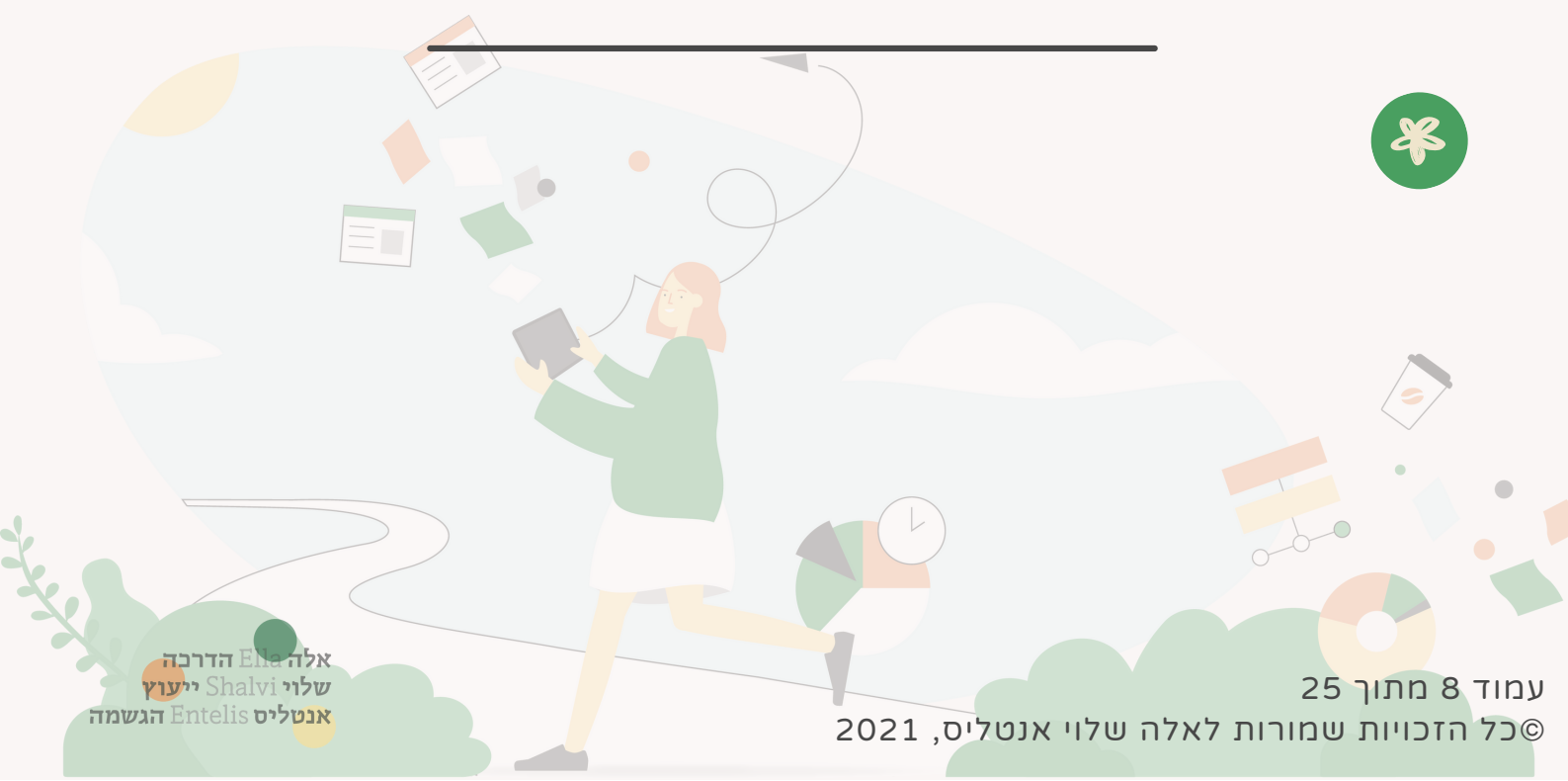




שימרו על גישה חיובית



גישה חיובית הכרחית כדי לראות את הפוטנציאל שבשינוי. היכולת לראות את הדברים החיוביים, מאפשרת להגיב מהר יותר לשינוי, ובצורה שתוביל לתוצאות חיוביות. כדי לשמור על גישה חיובית, התמקדו במה שניתן לעשות, ואפשרי בזכות או בעקבות התנאים החדשים שנוצרו. הסתכלות על תמונת המציאות החדשה, עם מחשבה של "מה התחדש?" מאתרת נקודות שיעזרו לקדם את מה שחשוב עבורך. מציאת היתרונות של המצב החדש משנה את התחושות כלפי השינוי.



כלים לגישה חיובית

תרגיל 3 דברים

תרגיל אהוב מעולם
הפסיכולוגיה החיובית,
שעוזר להתמקד בדברים
החיוביים שבחיים.
לצורך התרגיל אני ממליצה
לבחור יומן יומי חדש, או
מחברת קטנה*.
בסוף כל יום, רישמו
לעצמכם בעמוד חדש
תשובה לכל שאלה:

איזה 3 דברים טובים קרו לי היום?
איזה 3 דברים טובים יקרו לי מחר?

גמישות מחשבתית



כדי לשנות את צורת
החשיבה, חשוב לתרגל
יצירתיות בכל מיני דרכים.
כדי להגדיל את האפקטיביות,
ולהגמיש את החשיבה בצורה
מקסימלית, נסו לשלב כמה
שיותר חידושים בדברים
האוטומטיים של החיים.
לפני שאתם עושים משהו
שגרתית, כמו כוס קפה או
רכיסת מעיל, עצרו וחשבו -

איך אפשר לעשות אותו דבר,
אבל קצת אחרת?



מיקוד בחיובי מתקן הטיית מחשבתית

בשם Negativity bias,

שמדגישה את הדברים השליליים בסביבה.

*אפשר לבצע את התרגיל בנייד, אבל זה מאבד אפקטיביות.





"התגלית האדירה ביותר
בכל הזמנים, היא שניתן
לשנות את העתיד פשוט על
ידי שינוי הגישה."

- אופרה ווינפרי

הזכרו בפעמים קודמות שבהן שינוי
דומה הביא לתוצאות חיוביות.
מצאו נקודות דימיון בין השינוי
הנוכחי ושינויים קודמים, והדגישו
את הדברים החיוביים שהתרחשו
בעקבותיהם. כך תגבירו את
הציפייה לקראת הבאות.



ציפייה לקראת הבאות מסמנת אימוץ של השינוי.
החליפו את השאלה "מה הולך להשתנות?" בשאלה "מה
יכול להשתפר?", ותגלו הזדמנויות שקודם עברו מתחת
לרדאר.

הגישה שלנו למצב קובעת מה נראה בו.



שמרו על פרואקטיביות והקפידו לשמור על גישה חיובית
בכניסה למצבים חדשים.



קבלו פרספקטיבה טרייה



נקודת מבט חיצונית ורעננה, ממשפחה או חברים שחיצוניים למקום העבודה, עוזרת להסתגל לשינוי. שיחות פתוחות על ההתרחסות בעבודה, עם בן או בת הזוג למשל, עוזרות לסדר את המחשבות הפנימיות. מתוך הדיבור, הרבה פעמים התשובות מתבהרות בתוכנו. גם אם לא, השיתוף מאפשר לאחר לתת עצות יצירתיות להתמודדות.

זכרו שלמרות שכל מקום עבודה ייחודי, יש הרבה מאוד במשותף.

השינוי תמידי לכולנו, ודרכי התמודדות במקום אחד, יכולות להיות רלוונטיות למקום אחר. ככל שתשתפו תגלו שהרבה בסביבתכם יזדהו.



כלים לקבלת פרספקטיבה

מעוף ציפור

כדי לאמץ פרספקטיבות חדשות, ולהגמיש את זווית הראייה שלנו על המצב החדש, אפשר להעזר בתרגיל חשיבה מודרכת.

עצמו את העיניים (במקום רגוע ושקט), נשמו עמוק והרפו את הגוף. דמיינו את הסיטואציה שבה אתם נמצאים, אך ממעוף של ציפור שנמצאת מעליכם.

שינוי נקודת המבט עוזר להגמיש את המחשבה.

עם מי להתייעץ?

לכולנו יש בחיים דמויות איתן נתייעץ בנקודות של אתגר. עם זאת, לא תמיד הם ידעו לתת לנו עצה מושכלת שנכונה למצבנו.

כדי לדעת עם מי נכון להתייעץ, ולשתף באתגרים שבהתמודדות עם השינויים שבעבודה, חפשו את מי שעונה על הכלל:

מי יחגגו איתך את ההצלחות, ויחבקו אותך בכישלונות?

**מציאת יתרונות בתוך המצב החדש,
מורידה לחץ ומגבירה את הרצון לקבל את השינוי.**





"אל תפחדו לוותר על
הטוב, כדי ללכת על
המצוין."

- ג'ון ד. רוקפלר

שינוי החשיבה דורש גמישות.
דרך מפתיעה להגמיש את
המחשבה היא לתרגל יוגה!
הגמשת הגוף, יחד עם סינכרון
הנשימה, משפרת את הגמישות
המחשבית ומשפרת את יכולת
פתרון הבעיות!



כדי להגמיש את צורת החשיבה לגבי שינויים, אפשר לתרגל
חשיבה יצירתית ביומיום. זה הרבה יותר קל משנדמה לך!
כל מה שצריך לעשות, זה לנסות לעשות את אותו הדבר,
קצת אחרת.



בחרו פעולה אוטומטית לאורך היום (למשל הכנת קפה,
עלייה במדרגות, שטיפת כלים, הליכה, עמידה...) ונסו
לעשות אותה בצורה אחרת, חדשה. נסו למצוא כמה שיותר
דרכים לעשות את אותו הדבר.
עם הזמן (בערך חודש וחצי) המוח יתרגל לשינויים
המחשבתיים והתגובה האוטומטית שלכם לשינוי בעבודה...
תשתנה.



4 *

התמקדו במה שניתן לשליטה



התמקדו בתחומי האחריות של התפקיד שניתנים לשליטה מלאה.

שינוי המיקוד ממה שנמצא מחוץ למעגל השליטה, מביא לתחושת שמחה וסיפוק.



מול פרויקט או מכשול גדול, נסו לפרק לחתיכות קטנות. התמקדו בחתיכה אחת של הבעיה בכל פעם.

הדבר החשוב ביותר הוא לנסות לשלוט רק במה שניתן.

רגעים של אובדן שליטה בעבודה, יכולים לזמן נקודות מעולות לבחינת הרצונות שלנו מהקריירה. הרי זה נמצא לחלוטין בשליטתנו.

זכרו שהפעולות והבחירות הקטנות שלנו, נמצאים בשליטתנו המלאה בכל רגע וזמן.



כלים להגברת תחושת שליטה



רשימת משאלות

ברגעים של תחושת אובדן שליטה בעבודה, אפשר להגדיל את תחושת השליטה במקומות אחרים.
מול המצב החדש שנוצר, הישבו איזה כישורים או מיומנויות תרצו ללמוד ולפתח?
הוסיפו אותם לרשימת מטרות, והקדישו זמן ביומן כדי להגשים אותן. כדי לוודא שהוספת הפריטים לא מוסיפה עומס, אלא מקדמת אתכם הלאה, שאלו:

מה יקדם אותי להשיג את המטרות הקיימות ברשימה?



פירוק לגורמים

מול אתגר או פרויקט גדול, קל לאבד מיקוד וללכת לאיבוד במחשבות. לא סתם הקושי בתכנון הולם נמצא כאחד מהגורמים המובילים לאי עשייה, המנעות ודחיינות. כדי להתגבר עליו, אפשר לפרק לגורמים בצורה אפקטיבית. לשמור את המטרה הכללית מול העיניים, ולבחור את הפעולה הבאה לפי מענה על השאלה:

מה ניתן להשיג היום כדי להתקדם לקראת המטרה?



תתחילו לפני שאתם מוכנים.

אם תחכו לרגע המושלם, לא תתחילו לעולם.



"אם תמיד נעשה את מה
שעשינו, תמיד נקבל את מה
שקיבלנו."

- הנרי פורד



חשבו על הדברים הקטנים
שאפשר לעשות היום, כדי ליצור
מחר טוב יותר. התמקדות
בדברים שנמצאים בשליטתנו
בטווח הזמן המיידי, מגבירה את
תחושת האוטונומיה.



הצורך באוטונומיה הוא צורך בסיסי נוסף למוטיבציה
הפנימית, לפי גישת המכוונות העצמית (SDT). אוטונומיה
היא תחושת הבעלות על הפעולות שלנו. מימד של יזימה
במעשים שלנו.

ניתן להפעיל מוטיבציות אוטונומיות על ידי התמקדות
בחשיבות העבודה וכיצד היא מקדמת מטרות משמעותיות
אחרות. למשל, בהכנת דו"ח או מצגת מאתגרים שמקדמים
פרויקט אישי משמעותי בתפקיד. התמקדות בתרומה של
הכנת המצגת בהשגת האישור לפרויקט, מחזקת את
האוטונומיה - הבחירה החופשית להמשיך להשקיע, מתוך
הבנה וגישה אחרת.

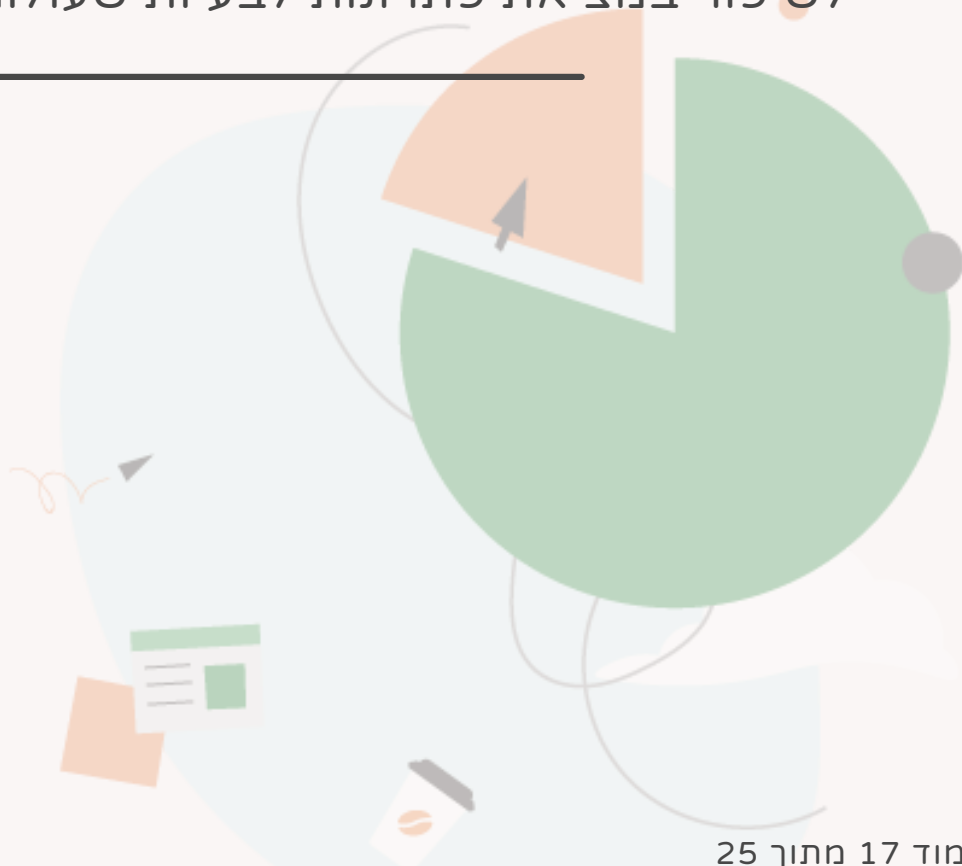


הציבו מטרות חדשות

5*



מטרות חדשות ורלוונטיות למציאות החדשה מחדשות את תחושת המשמעות, נותנות בהירות ומיקוד. כתוצאה מכך, המיקוד משתנה והאנרגיה שמתפנה מניעה אותה קדימה יותר בקלות. במקום לדאוג מהשינוי, אפשר להתמקד בפעולות שיניעו אותנו כלפי המטרה. בחירה מחודשת במטרות בעלת השפעה אדירה על רמות האנרגיה ומצב הרוח הכללי. במהרה, הדבר משפיע על עצמנו ועל הסביבה, ומביא לשיפור במציאת פתרונות לבעיות שעולות בדרך.





כלים להצבת מטרות



לוח חזון

הכינו לוח חזון המייצג את המטרות החדשות, ושמרו אותו במקום שתראו אותו הרבה. * המסרים החזרתיים והסמויים מהלוח, מחלחלים באופן הדרגתי לתת המודע, ומנחים את קבלת ההחלטות האוטומטית.



בזמן הכנת לוח החזון, שמרו על מיקוד בתחושות שיהיו לכם כשהחזון יתגשם. נסו לשמור על קבלת החלטות אינטואיטיביות, ויצירה חופשית ללא שיפוטיות וביקורת.

הכנת לוח חזון ממקדת את העשייה, ומכוונת את ההחלטות באופן לא מודע.

SMARTER

מודל SMART להצבת מטרות מוכר וידוע, אבל בעולם החדש שאליו הגענו הוא כבר לא מספק. כדי להציב מטרות דינמיות, עדיף להשתמש במודל המחודש של מיכאל היאט: SMARTER Goals

Specific
Measurable
Action-oriented
Risky
Time-bound
Exciting
Relevant

בחרו מטרות ריאליות וברות השגה, אך עדיין מאתגרות ודורשות למידה



בחירה מחודשת במטרות
מגבירה את תחושת
האוטונומיה. בנוסף, הצבת
מטרות ניתנות להשגה מגבירה
את תחושת המסוגלות. זו דרך
מעולה לתת בוסט אדיר
למוטיבציה הפנימית בעבודה
כולה.

"אלו שמספיק מטורפים
לחשוב שהם יכולים לשנות
את העולם, הם אלו
שעושים זאת."
- סטיב ג'ובס

הצבת מטרות עצמיות היא כלי מעולה להגברת מוטיבציה,
שניתן ליישם על עצמנו וגם על אחרים. בין אם בהורות,
בזוגיות או בעבודה הצוותית.

בעמדת הנהגה או ניהול של פרויקט/משימה, נסו לתת לצד
השני לבחור מטרות ביצוע (Action Goals). בשיחה
משותפת, תוכלו לגזור מהם ביחד משימות ביצוע (Action
Item), שיהוו תוכנית פעולה להשגת המטרה.
בצורה כזו המטרה, המשימות ודרך העבודה יהיו ברורות
לכל הצדדים, ומכיוון שהגיעו מתוך שיחה משותפת, יפעילו
את המוטיבציות האוטונומיות לעשייה. אלו מבטיחות
ביצועים גבוהים יותר, ושביעות רצון בעבודה לטווח הארוך
והקרוב.



6*

שימרו על חיבור לקולגות



חיבור לקהילת הקולגות והעמיתים בעבודה, חשובה כדי לשמר פרודוקטיביות במקום העבודה. העבודה הצוותית נשענת על אמון, ביטחון פסיכולוגי ותחושת לכידות. אלו מאפשרות לצוות "לחשוב יחד" ולקבל החלטות טובות יותר, בצורה טובה יותר.

שיחות קבועות עם קולגות, שומרות על החיבור למה שמתרחש, גם עם מרחק פיזי. כך יישמר הקשר האישי ותחושת השייכות מתחזקת. שאילת שאלות בתחילת שיחה עוזרת לצד השני להיפתח, ונותנת אינפורמציה חשובה על המתרחש בארגון. כל הזדמנות לאיסוף מידע והתחברות להתרחשות הארגונית חשובה. ככל שיש יותר מידע, עולה תחושת הביטחון ואיתה מצב הרוח.





כלים לחיבור לקולגות

לפתוח מצלמות

למרות שלפעמים יותר קל להתחבא מאחורי המסך, סגירת המצלמות בפגישות עבודה נמצאה כהרסנית לאמון הצוותי.



כדי לשמר את היחסים הטובים, ולמנוע פגיעה בקבלת החלטות, פתחו את המסכים ושדרו הקשבה לאחר במהלך הפגישה.

הסתכלות על הפרצופים האחרים מפחיתה את ת הבדידות.

נצלו את תחילת השיחה

נסו להתחבר לפגישה קצת לפני שהיא אמורה להתחיל, ונצלו את זמן ההתמקמות ופתיחת המסכים לשיחה אישית קלה.



התעניינו בשלום הצד השני, והקשיבו לתשובות שעונה לשאלות.

העמיקו בשאלות עניין והמשך, ותראו איך יחסי העבודה משתפרים במהירות.

אנשים יזכרו איך גרמת להם להרגיש



פתיחת פגישת זום במשחק משעשע או פעילות היכרות, עוזרת לייצר חיבור גם בצוות גלובלי ומרוחק.





"השינוי כואב, אך שום
דבר אינו כואב כמו
ההישארות במקום אליו
אין שייכות."

- מנדי הייל

הדבר היחיד שעומד בפני הרצון,
הוא אי הרצון. חיבור לקולגות
במקום העבודה מייצר שייכות
ורצון להגיע לעבודה, להשקיע
ולעזור לאחרים בסביבתנו.



הצורך בשייכות הוא הצורך הבסיסי השלישי בעולם
המוטיבציה הפנימית.

שייכות יכולה להתייחס למידה שבה העבודה (או התפקיד)
מהווה חלק מהזהות העצמית. עד כמה היא חלק מאיתנו.

באותה מידה, שייכות יכולה להיות מידת השייכות שלי
לעבודה (או לארגון). עד כמה אכפת ממני ברמה האישית?
עד כמה אני מזדהה עם הקולגות והתרבות של הארגון? עד
כמה אני רואה השתקפות של עצמי בעבודה ובארגון?
תחושת השייכות היא הדבק החברתי, ונותנת כוחות
להתמודד עם אתגרים ולהפוך אותם לקרש קפיצה. כדי
לוודא שהחיבור לצוות ולארגון נשמר, הקפידו עד כמה שניתן
על מקסימום 70% משרה מהבית, והעדיפו עבודה צוותית
סנכרונית ומשותפת, עד כמה שמתאפשר.

יש לך את כל הכלים להתמודד עם



שינויים בעבודה

אשמח לשמוע מה חשבת על המדריך?
מה לקחת ממנו הלאה?
האם יישמת את התרגילים שבמדריך?
איך זה היה ומה השתנה?



פרטים נוספים באתר

<https://www.ellashalvientelis.com/services/>

למחיצה של הקוביה
תיקח אותך לשם

אני מזמינה אותך לפתח
דפוסי עבודה המנצלים את
חוזקות האישיות, ולשלב
הנעה בהנאה מתוך
מוטיבציה פנימית בעבודה.



על מה אפשר לעבוד 1:1*?



מצפרד לחד קרן

איך להשלים את
המשימות שכיף
לדחות?



טיפול מחויבות

מה הדרך הטובה
ביותר להתחיל
ולסיים?



Let it flow

איך לשלב חוזקות
אישיות בעבודה
ובחיים?

*הפגישות מתקיימות בזום או ברעננה
וניתנות לקביעה באופן מקוון דרך Calendly



תודה שהורדת וקראת את המדריך

אני זמינה לשאלות, מחשבות והתייעצות המשך
בעקבות הקריאה.





לאורך השנה
פותחת סמינרים
לשיפור מוטיבציה
בעבודה ובעשייה
בכלל.

באתר שלי מחכה עוד המון מידע!

תמצאו שם מגוון תכנים
על מוטיבציה פנימית,
הנעה בהנאה
והתמודדות אפקטיבית
עם שינויים ועוד...



כדי לשמור על קשר



[Ella Shalvi Entelis](#)



[@ellashalvi](#)



[ellashalvientelis.com](#)



[052-3852187](#)

לחיצה על הכותרות
תעביר למציה המתאימה

