



# הדרך שלך להגשמה עצמית

## מחברת מלווה ללומדה



# הקדמה

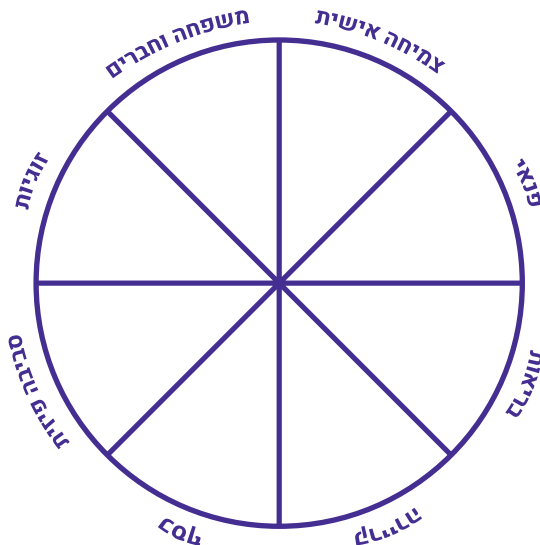
## הגשמה עצמית

תחושת ההגשמה העצמית שונה ואינדיבידואלית לכל אחת מאיתנו. היא מתפתחת בצורה מתמדת ומשתנה בהתאם לתקופת חיינו. על מנת שנוכל לחוות אותה, בשלב הראשון עלינו להגדיר מה היא תמונת החיים האידיאלית עבורנו. לצורך כך, קיימים כלים שונים. הכלי הנפוץ מבניהם, נקרא "גלגל החיים".

## גלגל החיים

כלי מתחום האימון האישי, שמטרתו **לחזק את מיומנות הצבת היעדים והעמידה בהם**. באמצעותו תוכלי ליצור לעצמך "תמונת מצב" של שביעות רצונך מכל המתרחש בחיך.

בהתאם לתמונה שתתקבל ולתפיסה האינדיבידואלית והאישית שלך, לגבי **ההגשמה העצמית שלך** - תוכלי להיעזר בכלי כדי למצוא את האיזון והמשמעות בחיך ולהגדיר לעצמך את היעדים שעליך לעבור כדי לחוות, חיים של סיפוק והגשמה.



# התהליך


התהליך בנוי מארבעה שלבים:

## 1 בשלב הראשון

תקבלי מגלית קישור ללומדה על הכלי "גלגל החיים".

## 2 בשלב השני

תבצעי את הלומדה.

במהלך הלומדה יופיעו אזורים של משימות אישיות. תוכלי לזהות אותם באמצעות הסימן  שיופיע על המסך. כאשר יופיע הסימן הזה - חזרי למחברת ובצעי את המשימה הרלוונטית.

## 3 בשלב השלישי

תגיעי למפגש עם המחברת ותוכלי לשתף את גלית ושאר הנבחרות בתהליך שעברת, להתייעץ לגבי התלבטויות שחווית בדרך וכמובן לשתף בהצלחות ובעמידה ביעדים.

## 4 בשלב הרביעי

מידי פעם, לאורך התהליך האישי שלך בתוכנית, גלית תנחה אותך להציב לעצמך יעד בתחום מסוים. בשלב הזה, תוכלי לחזור אל הלומדה ולהיזכר בקלות ובמהירות במה שיהיה רלוונטי עבורך באותה העת.

## חשוב שתדעי

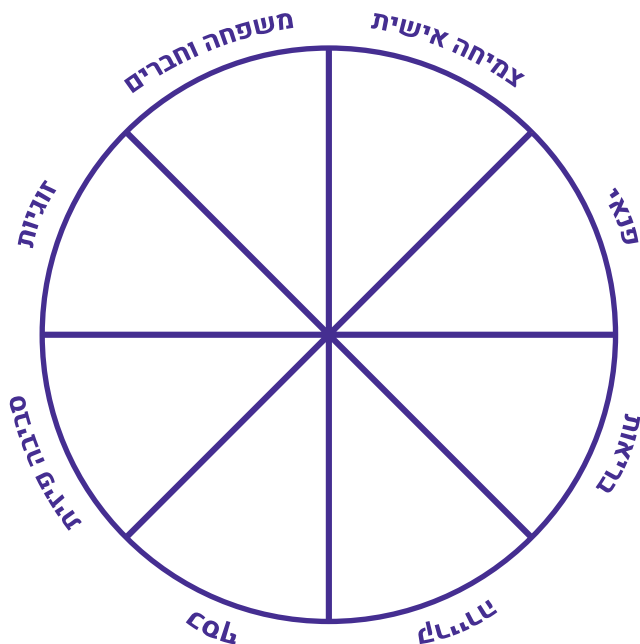
- הלומדה מותאמת לצפייה מיטבית באמצעות המובייל, כך שתוכלי לבצע אותה מכל מקום ובכל זמן.
- כל התהליך הוא אישי ואת תבחרי מה וכמה, תרצי לשתף בהמשך עם הקבוצה ומה יישאר גלוי רק עבורך.
- אין תשובה נכונה - חשוב שתהיי כמה שיותר כנה עם עצמך, כך תוכלי להפיק את המירב ולקדם את עצמך לעבר ההגשמה העצמית שלך.

# הזמן להפשיל שרוולים

## צרי את הגלגל שלך

דרגי את שביעות רצונך, בכל אחד מהתחומים השונים בחיך:  
 1 שביעות רצון **נמוכה** ביותר  
 10 שביעות רצון **גבוהה** ביותר

**זכרי שהדירוג הוא אישי, סובייקטיבי ונכון לנקודת הזמן שבה את נמצאת כרגע.**  
 מתלבטת? תוכלי להיעזר בשאלות המכווונות בעמודים 17-19.



### העזרי במילות המפתח:

**התבוננות** על הקיים

**מודעות** לחלומות הגדולים ביותר שלך

**נכונות** להוציא את החלומות מהמגירה ולהשקיע זמן ומחשבה בעצמך ובמטרות שלך.

## התמונה השלמה - מה הלאה?

מלאי את הפערים בגלגל שלך:

1. קחי את המושכות לידיים.
2. דמייני את המצב האידיאלי בכל תחום בחייך, המצב בו שביעות הרצון שלך בשיאה. השתדלי לדמיין זאת, באופן המוחשי ביותר.
3. רשמי זאת מסביב לגלגל (ליד כל תחום בנפרד).

## צמצום הפער בין המצוי לרצוי - מודל סמאר"ת

התמקדי בתחום אחד והגדירי את הצעד הראשון שאת יכולה לעשות כבר עכשיו, כדי להתקדם לעבר המצב האידיאלי שהגדרת לעצמך.

**הציבי לעצמך יעד, על פי המודל:**

**ס**פציפי (ברור ומדויק)

**מ**דיד (ניתן למדידה בזמן, אחוזים, כסף, משקל, מהירות, כמות וכו')

**א**חריות דיווחית (שותפים מעודדים למחויבות)

**ר**יגוש

**ת**הודה (הידיעה הפנימית שמאשרת שזה נכון עבורך)

### היעד שלי:

---

---

---

---

---

**זכרי,**

**מטרה:** התוצאה הסופית שתושג עם סיום התהליך/ הפרויקט.

**יעדים:** אבני הדרך שיכוונו אותך אל עבר המטרה.

# צעד נוסף אל ההגשמה שלך!

## התבוננות

חזרי אל היעד שהגדרת לעצמך בעמוד הקודם - האם עמדת בו?



ניסיתי, ולא הצלחתי



הזנחתי את זה



הצלחתי!

**אם כן**, רשמי לעצמך את כל מה שדרבן אותך. התייחסי לכל ההצלחות הקטנות שהיו בדרך. **אם לא**, רשמי לעצמך את כל מה שעיכב אותך.

---

---

---

---

---

---

---

כעת, חשבי איך תוכלי לשמר / לשפר את התחושה שחוויית כרגע? הקדישי לעצמך ולשאיפות שלך את מלא תשומת הלב!

---

---

---

---

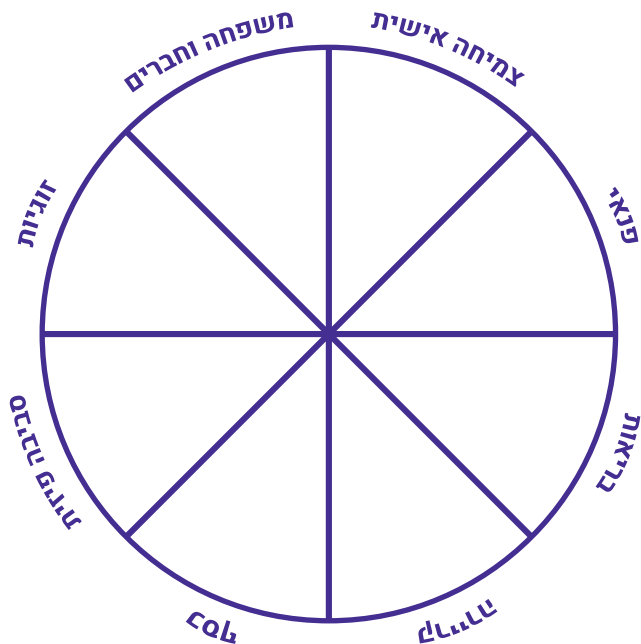
---

תאריך:

# "גלגלי" את חייהך, בכיוון הנכון עבורך!

צרי את הגלגל שלך

דרגי את שביעות רצונך, בכל אחד מהתחומים השונים בחייהך.



מלאי את הפערים בגלגל שלך

דמייני את המצב האידיאלי בכל תחום בחייהך ורשמי זאת, מסביב לגלגל.

## צמצום הפער בין המצוי לרצוי

התמקדי בתחום אחד והציבי לעצמך יעד, על פי מודל סמאר"ת.

היעד שלי:

---

---

---

---



# צעד נוסף אל ההגשמה שלך!

## התבוננות

חזרי אל היעד שהגדרת לעצמך בעמוד הקודם - האם עמדת בו?



ניסיתי, ולא הצלחתי



הזנחתי את זה



הצלחתי!

**אם כן**, רשמי לעצמך את כל מה שדרבן אותך. התייחסי לכל ההצלחות הקטנות שהיו בדרך. **אם לא**, רשמי לעצמך את כל מה שעיקב אותך.

---

---

---

---

---

---

---

כעת, חשבי איך תוכלי לשמר / לשפר את התחושה שחווית כרגע? הקדישי לעצמך ולשאיפות שלך את מלא תשומת הלב!

---

---

---

---

---

---

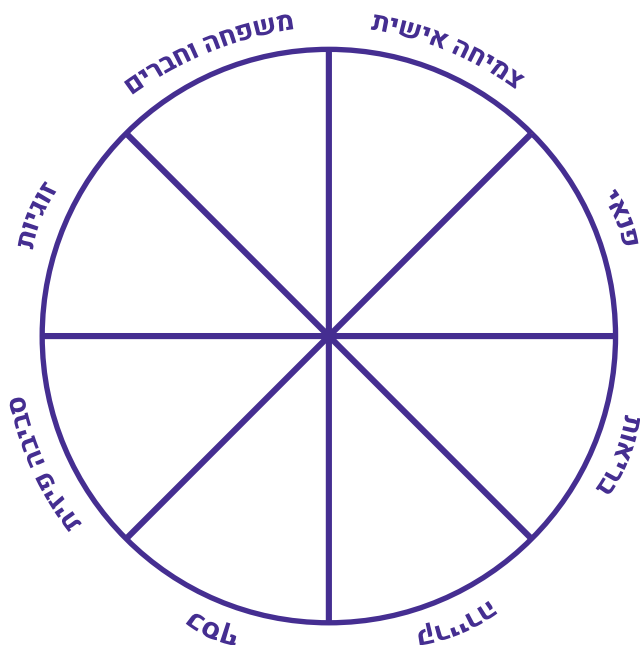
---

תאריך:

# "גלגלי" את חייהך, בכיוון הנכון עבורך!

צרי את הגלגל שלך

דרגי את שביעות רצונך, בכל אחד מהתחומים השונים בחייהך.



מלאי את הפערים בגלגל שלך

דמייני את המצב האידיאלי בכל תחום בחייהך ורשמי זאת, מסביב לגלגל.

## צמצום הפער בין המצוי לרצוי

התמקדי בתחום אחד והציבי לעצמך יעד, על פי מודל סמאר"ת.

היעד שלי:

---

---

---

---

# צעד נוסף אל ההגשמה שלך!

## התבוננות

חזרי אל היעד שהגדרת לעצמך בעמוד הקודם - האם עמדת בו?



ניסיתי, ולא הצלחתי



הזנחתי את זה



הצלחתי!

**אם כן**, רשמי לעצמך את כל מה שדרבן אותך. התייחסי לכל ההצלחות הקטנות שהיו בדרך. **אם לא**, רשמי לעצמך את כל מה שעיכב אותך.

---

---

---

---

---

---

---

כעת, חשבי איך תוכלי לשמר / לשפר את התחושה שחווית כרגע? הקדישי לעצמך ולשאיפות שלך את מלא תשומת הלב!

---

---

---

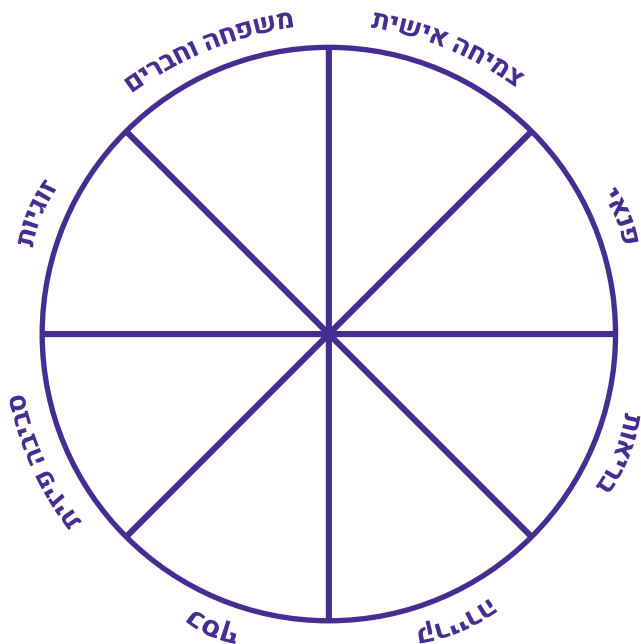
---

---

# "גלגלי" את חייו, בכיוון הנכון עבורך!

צרי את הגלגל שלך

דרגי את שביעות רצונך, בכל אחד מהתחומים השונים בחייו.



מלאי את הפערים בגלגל שלך

דמייני את המצב האידיאלי בכל תחום בחייו ורשמי זאת, מסביב לגלגל.

## צמצום הפער בין המצוי לרצוי

התמקדי בתחום אחד והציבי לעצמך יעד, על פי מודל סמאר"ת.

היעד שלי:

---

---

---

---

# צעד נוסף אל ההגשמה שלך!

## התבוננות

חזרי אל היעד שהגדרת לעצמך בעמוד הקודם - האם עמדת בו?



ניסיתי, ולא הצלחתי



הזנחתי את זה



הצלחתי!

**אם כן**, רשמי לעצמך את כל מה שדרבן אותך. התייחסי לכל ההצלחות הקטנות שהיו בדרך. **אם לא**, רשמי לעצמך את כל מה שעיכב אותך.

---

---

---

---

---

---

---

כעת, חשבי איך תוכלי לשמר / לשפר את התחושה שחוויית כרגע? הקדישי לעצמך ולשאיפות שלך את מלא תשומת הלב!

---

---

---

---

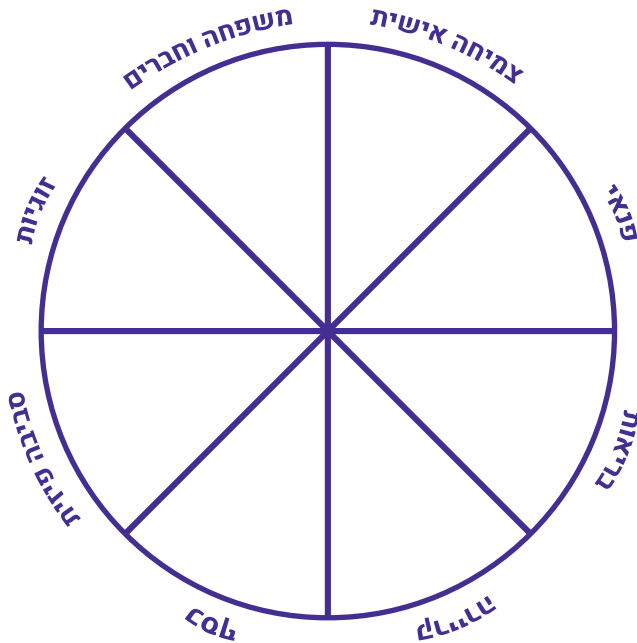
---

תאריך:

# "גלגלי" את חייהך, בכיוון הנכון עבורך!

צרי את הגלגל שלך

דרגי את שביעות רצונך, בכל אחד מהתחומים השונים בחייהך.



מלאי את הפערים בגלגל שלך

דמייני את המצב האידיאלי בכל תחום בחייהך ורשמי זאת, מסביב לגלגל.



## צמצום הפער בין המצוי לרצוי

התמקדי בתחום אחד והציבי לעצמך יעד, על פי מודל סמאר"ת.

היעד שלי:

---

---

---

---

# שאלות מכווינות

## מתלבטת? תשאלי את עצמך:

### קריירה:

- עד כמה אני אוהבת את הקריירה/עבודה/עסק שלי?
- האם אני מרגישה שאני בקריירה הנכונה? או שאני מחפשת כיוון חדש לקריירה שלי?
- איך אני קמה בבוקר לקראת יום העבודה שלי?
- עד כמה אני מרגישה שהעשייה שלי משמעותית?
- באיזו מידה אני מביאה את עצמי, את הכישרונות, הכישורים והיכולות שלי לידי ביטוי בעבודה?
- האם אני עומדת ביעדים שלי?
- עד כמה העבודה ממלאת אותי בתחושת שליחות ותרומה לקהילה?
- עד כמה אני רואה הזדמנויות לצמיחה בתפקיד שלי?

### בריאות:

- האם אני מקפידה על תחזוקה שוטפת של הבריאות שלי?
- האם אני מקפידה לעשות בדיקות תקופתיות?
- עד כמה אני מרוצה מרמת האנרגיה ומהחיוניות שלי?
- עד כמה אני מרוצה מהתזונה שלי?
- האם אני שותה מספיק מים?
- האם אני עושה פעילות גופנית?
- האם אני ישנה מספיק?
- באיזו מידה המצב הפיזי שלי מאפשר לי לנהל שגרת חיים טובה ולעסוק בכל הפעילויות שאני רוצה?

## צמיחה אישית:

- מתי לאחרונה למדת משהו חדש?
- מתי לאחרונה קראת ספר? השתתפת בקורס? יצאת להשתלמות?
- האם את צופה בסרטוני השראה דוגמת הרצאות טד?
- בשורה התחתונה, תשאלי את עצמך:
- האם אני במגמת צמיחה?
- מה אני עושה כדי להפעיל את המח שלי ולצמוח?

## משפחה וחברים:

- עד כמה התא המשפחתי שלי נותן לי תחושת ביטחון, תמיכה ופרגון?
- עד כמה אני תומכת ומפרגנת לחברים בתא המשפחתי שלי?
- האם אני מרוצה מהתקשורת בתוך התא המשפחתי?
- עד כמה אני מרוצה מתדירות הקשר בתוך התא המשפחתי?
- עד כמה אני מרוצה מכמות החברים שלי ומאיכות הקשר שלי איתם?
- עד כמה טוב לי בתא המשפחתי שלי?
- עד כמה טוב לי עם החברים שלי?

## זוגיות:

- עד כמה אני פנויה כרגע רגשית ובשלה לקשר זוגי?
- באיזו מידה אני אקטיבית בחיפוש זוגיות?
- עד כמה הזוגיות שלי טובה, מכבדת ומפרגנת?
- עד כמה אני משקיעה בשיפור או שימור איכות הקשר הזוגי שלי?
- עד כמה אני שלמה עם המצב הזוגי שלי כפי שהוא כרגע?
- מה אני עושה כדי ליצור את המצב הזוגי המושלם שאליו אני שואפת?

## סביבה פיזית:

- האם אני מוקפת בחפצים שאני אוהבת ושמשמעותיים לי?
- האם יש לי מספיק צמחים בבית? האם יש בו מספיק אור?
- עד כמה מידת הסדר והארגון בסביבה שלי מתאימה לצרכים שלי?
- עד כמה הסביבה שבה אני גרה עונה על הצרכים שלי?
- באיזו מידה הסביבה הפיזית שלי מזינה אותי ותומכת בסגנון החיים שאני רוצה?

## כסף:

- האם יש לי מספיק כסף כדי לעשות את הדברים שאני אוהבת ושחשובים לי?
- האם אני חוסכת? האם הייתי רוצה לחסוך ואינני מצליחה?
- האם אני מרגישה שאני מבזבזת הרבה?
- האם הצבתי לעצמי יעדים לחיסכון?
- האם אני מתקדמת לכיוון היעד בחיסכון שלי?
- האם אני מתקדמת לעבר יעדי החיסכון שהצבתי לעצמי?
- האם אני מנהלת בתבונה את הכספים שלי?

## פנאי:

- עד כמה הפנאי שיש לי מספיק לי?
- באיזו מידה אני מקפידה לייצר לעצמי פנאי באופן קבוע?
- עד כמה אני מרוצה מהדרך שבה את מנצלת את הזמן הפנוי שלי? גם אם הוא מועט?
- באיזו מידה אני יודעת מהן הפעילויות שעושות לי טוב ומטעינות אותי?
- מה הייתי עושה אם היה לי יותר פנאי?

# במבט לאחור

דפדפי במחברת שלך והתרשמי מהתהליך שעברת.

כעת, בדקי עם עצמך:

- האם עמדת ביעדים שלך?
- האם בנקודת הזמן הזו, את מרגישה שביעות רצון מיטבית מהנעשה בחייך?
- **האם את מרגישה שאת מגשימה את עצמך?**

גם אם את עדיין באמצע התהליך, היי גאה בעצמך על הדרך שעברת! את תמיד יכולה לחזור אל הלומדה ולקבל השראה וטיפים לדרכי פעולה ולהגדיר לעצמך יעדים חדשים. נפצי בכל יום את "תקרת הזכוכית" שאת מייצרת לעצמך, בכך שתשימי את הפוקוס על מה שצריך וניתן לשפר.

זכרי, סוד ההצלחה טמון במילות המפתח:

- **התבוננות** על הקיים
- **מודעות** לחלומות הגדולים ביותר שלך
- **נכונות** להוציא את החלומות מהמגירה ולהשקיע זמן ומחשבה בעצמך ובמטרות שלך.



## “גלגל החיים שלך”

ערכת הדרכה דיגיטלית להגשמה עצמית

פרויקט גמר, תשע”ז  
הפקולטה לטכנולוגיות למידה

### צוות הפרויקט:

אוריה גורל ואליזבת ברעם

### מנחות:

ד”ר היילי וייגלט-מרום  
יעל אופיר



מכון טכנולוגי חולון  
Holon Institute of Technology

הפקולטה לטכנולוגיות למידה

בשיתוף עם  
היחידה לקידום נשים באקדמיה  
המכון הטכנולוגי חולון

נציגות הארגון  
עו”ד אורנה קופולוביץ  
תמי בן-חמו



תודה מיוחדת  
גלית לוי גרינבלט



