

להצליח ולהשתדרג



כוחות מניעים לשינוי



ניתוח כוחות בולמים ודוחפים לשינוי רצוי לטובת יצירת הנעה לשינוי, תוך שימוש בשאלון עמדות כלפי שינוי

הנחיות למשתתף

1. מלא/י את שאלון העמדות כלפי שינוי.
2. על פי תוצאות השאלון, מהן עמדותיך כלפי שינוי?
3. בחר/י שינוי שאת/ה ניצב בפניו.
4. אלו מהמילים שבחרת בשאלון רלוונטיות עבורך אל מול השינוי שבחרת.
5. התייחס/י לכוחות הדוחפים והבולמים לשינוי בסיוע הדף המלווה.

הערות למנחה

טכניקת ניתוח שדה כוחות פותחה ע"י הפסיכולוג החברתי קורט לוין. לוין אימץ את חוקי הפיזיקה להסבר תהליך השינוי, לפיהם גוף יימצא במנוחה כאשר סכום הכוחות הפועלים עליו הוא אפס וינע בכיוון שיקבע על ידי חוסר איזון בכוחות.

רפלקציה

- מה למדת על התפיסות שלך לגבי שינוי?
- מה יסייע לך להתמודד עם שינויים בעתיד?
- איזו פעולה מיידית תעשה/י לטובת הנעת השינוי?
- אילו כישורים אשר נדרשו בהתנסות איתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

כישורים במיקוד

- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- מוטיבציה
- פרואקטיביות

קישורים וחומרים נלווים

[כוחות מניעים לשינוי](#)

[שאלון שינוי](#)