



רכיב החוסן: יכולת הסתגלות ולמידה שם המתודה: משימה מפורקת

תיאור קצר:

הדרך לביצוע משימות גדולות ומורכבות עוברת בפירוקן למשימות קטנות ופשוטות תוך הצבת "דד ליין".

מטרות התרגיל:

1. הנעת המשתתף/י לפעולה.
2. פיתוח היכולת להתמודדות עם משימות גדולות ומאיימות.

הנחיות למשתתף:

1. בחר/י מתוך רשימת המשימות שלכם משימה מורכבת שיכולה להתחלק למשימות קטנות
2. חלק/י את המשימה ל"מנות" קטנות עד לרמת פעולות פשוטות לביצוע
3. הגדר/י לכל פעולה מועד לביצוע והכניס/י תזכורת ליומן
4. מתוך סך הפעולות, בחר/י פעולה אחת שתבצע כבר היום/מחר
5. קבע/י "דד ליין" להשלמת המשימה הגדולה.

רפלקציה:

- ✓ האם וכיצד סייעה לך השיטה לקדם את ביצוע המשימה הגדולה שבחרת?
- ✓ כיצד תוכל/י להשתמש בשיטה הזו של צעד אחד בכל פעם בעוד משימות?
- ✓ מתי כן? מתי לא? מדוע?

קישורים רלבנטיים:

[סרטון ATOMIC HABITS](#)

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

I TASK - ניהול זמן ומשימה