

# לאכול את הצפרדע



ביצוע משימה קשה לביצוע להגברת המוטיבציה לעשייה



## רפלקציה

- מה מאפיין עבורך משימה שאת/ה נמנע/ת ממנה?
- כיצד הרגשת לאחר ביצוע המשימה ולאחר השיתוף של אדם אחר?
- מה יגרום לך לגשת למשימות מסוג זה בעתיד ולבצע אותן באופן מידי?

## כישורים במיקוד

- ניהול זמן ומשימה
- פרואקטיביות
- חוללות יצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- חוסן וגריט
- תקשורת בינאישית

## קישורים וחומרים נלווים

[סרטון לאכול את הצפרדע](#)

## הערות למנחה

ניתן להשתמש בהתנסות זו בהמשך ל"ניקוי ראש" או בנפרד, במידה ומשתמשים בנפרד יש לייצר בשלב ראשון רשימת משימות.

ביצוע משימה קשה בתחילת היום גורם להפרשת דופמין המובילה לתחושת סיפור והגברת המוטיבציה לעשייה בהמשך היום.

שיתוף אחרים וחגיגת הצלחות גורם להפרשת סרטונין המובילה לעלייה בבטחון העצמי ולרגשות חיוביים

## הנחיות למשתתף

### התנסות המשך והרחבה ל"ניקוי ראש"

1. בחר/י משימה אחת משולחן העבודה שלך שאת/ה נמנע/ת ממנה וממש לא מתחשק לך לבצע.
2. בצע אותה באופן מידי או לחילופין הכנס אותה ליומן לביצוע בתחילת יום העבודה הקרוב.
3. למרות הקושי, בצע אותה במלואה בשעה שהגדרת.
4. חשוב על אדם שהמשימה רלוונטית עבורו, שתף אותו/ה בביצוע המשימה.