

# להכיר את עצמי



## החוזקות שלי - כוח מניע לפעולה



מיפוי החוזקות בסיוע אנשים בסביבה הקרובה ומינופן לטובת היכרות עם המשאבים הפנימיים שסייעו בבחירת העיסוק ובקידום הקריירה

### הנחיות למשתתף

1. פנה/י לאדם קרוב שדעתו חשובה לך ובקש תיאור של החוזקות שלך (כישורים, יתרונות, יכולות, כוחות וכיו"ב). בקש/י דוגמה קונקרטית לכל אחת מהחוזקות (איפה החוזקה באה לידי ביטוי). מה הם הכוחות הפנימיים שלי שסייעו לי לעשות שינוי ולהתפתח בקריירה?
2. שאל את האדם אליו פנית במה היה מבקש את עזרתך?
3. כתוב/י את כל החוזקות וכל הדוגמאות על דף וסמן/י לעצמך את החוזקות החוזרות על עצמן
4. כתוב/י ליד כל חוזקה, איך היא תשרת אותך בעולם העבודה (איך משלבים את החוזקות בראיון/ בקורות חיים? איך החוזקות משמשות אותך ביום יום בעבודה).
5. הגדר/י פעולה אחת לביצוע מידי שמביאה לידי ביטוי חוזקות אלה (להוסיף את החוזקות לקורות החיים/ להתנדב לעזור בתחום שבו את/ה חזק/ה).

### הערות למנחה

משימה בין פגישות:

- כדאי לתת למשתתף בתשואל את ה"מאפשרים" (AM) ומודל I PRO כחלק משמעותי מהכוחות הדוחפים לשינוי, לשיים אותם ולהתייחס אליהם (מוטיבציה, פרואקטיביות, חוסן וגריט, חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח).

### רפלקציה

- מה הרגשת מול החוזקות שעלו? האם זיהית אותן קודם או שהופתעת מהן? מה נדרש ממך כדי להשתמש בחוזקות שעלו?
- מהו "המאפשר", המרכזי שסייע לך לעשות שינוי ולהתפתח בקריירה?
- אילו כישורים אשר נדרשו בהתנסות איתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

### כישורים במיקוד

- מוטיבציה
- פרואקטיביות
- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- חשיבה יצירתית