

שינוי



מוזמנים לשלוח את הקלפים לשימוש אישי ומקצועי
בחרו תמונה שמספרת סיפור של הזדמנות מחייכם



כתף לכתף



כתף לכתף



כתף לכתף



כתף לכתף



כתף לכתף



כתף לכתף

שותפים יקרים

שמחים להציג בפניכם את העלון השני והפעם בנושא שינוי. כתף לכתף שואפת להוביל לחברה המעניקה לכל אדם את ההזדמנות המתאימה לו לצאת ממעגל העוני ולשנות את מהלך חייו. מכאן החתירה להמשך דיוק העבודה כמחוללי שינוי, להתנסות בכלים שונים ולהבנה עמוקה של הובלת תהליך שינוי.

אז איך בעצם נראה שינוי? ואיך יודעים שנעשה שינוי? מהי התנגדות לשינוי? ואיך מרגישה משפחה שחוזה שינוי? כל זה ועוד בעלון שלפניכם להשראה, למידה ודיון להמשך עבודה.

בשנה האחרונה המשכנו בפיתוח מקצועי בארגון על מנת להגיע למשפחות נוספות להצטרף לתהליך של שינוי.

פותחו סדנאות מקצועיות למשפחות במגוון תחומים בהדרכת אנשי מקצוע של כתף לכתף בתפיסה הוליסטית למשפחות המתמודדות עם חיים בעוני.

מזמינים אתכם להצטרף לשינוי!

חג שמח

האם תשנו את דעתכם? שתי דעות על תהליך השינוי

שינוי מבפנים

שינוי הוא מוכנות פוגשת הזדמנות. כמה פעמים אמרתי לעצמי שמעכשיו אתנהג אחרת! שיש לי את היכולת לשנות: את היחסים עם אנשים סביבי, הילדים שלי, קווי אופי שתמיד רציתי להתנער מהם. אבל משום מה זה לא קורה בקלות. למה? שינוי הוא תהליך קשה ואני זקוקה לתזכורת תמידית למה אני בכלל רוצה את זה.

אני מאמינה ששינוי שמחזיק מעמד הוא כזה שעבדתי עליו בכל הרמות - הבנתי למה יש לי צורך בשינוי, למה אני רוצה אותו? הצלחתי לתאר לעצמי מה יהיה אחרת אחרי שאנהיג את השינוי, פרטתי את המשימה ליעדים קטנים וישימים, התבלבלתי, נכשלתי, דייקתי, שיניתי, התייאשתי והצלחתי... כלומר עברתי תהליכים מנטליים ורגשיים עם הרצון שלי להשיג שינוי.

לפעמים זה תהליך ממש קצר. אני פוגשת מישהו אפילו להתערבות חד פעמית שאחריה אפשר כבר להנהיג שינוי מסוים. או שאנשים, משפחות, קבוצות בוחרים לעבור תהליך ארוך יותר מתוך מטרה לדייק שינויים וליישם. שינוי הוא מוכנות פוגשת הזמנות. בהנחיית משפחות בכתף לכתף אנחנו מעניקים הזדמנות למשפחות ומקווים לאתר את אלו שבשלות אליו. האנשים שפגשתי רצו בשינוי אבל היו זקוקים לתיווך כדי להשיגו. מדהים לראות שהצלחה גוררת הצלחה, ששיקופים ותמיכה מביאים להתקדמות גם בנושאים שלא דיברנו עליהם.

ואיך יודעים שיש שינוי? רואים אנשים משנים דפוסי התנהגות - יוצאים לעבוד, מנהלים כלכלית את משק הבית שלהם, מצליחים להתקדם ולהיות ההורים שהם חלמו להיות, משפרים את תנאי המגורים, עובדים על הזוגיות ועוד...מדהים להיות חלק מהתהליך הזה!

ואיך אנחנו עושים את זה? תומכים במשפחה בדרכה. עוזרים לאנשים לרכוש מיומנויות שונות על מנת להגשים את החזון המשפחתי שלהם. ובתכלס- נפגשים עם המשפחה במקום שבו היא נמצאת ומדברים איתה בגובה העיניים מסתכלים פנימה ומחזיקים כל הזמן אור קטן של אמונה לעתיד אחר.

השנוי מבפנים שהמשפחות עוברות בתהליך הוא השינוי התפיסתי באשר לבחירות שלהן. משפחה שהפנימה את הכוחות שלה, ההצלחות ולמדה מתוך התהליך תוכל להמשיך ולייצר שינוי גם בעתיד. החיים של כולנו מורכבים מרצף של בחירות עם יתרונות ומחירים. שינוי מבפנים מאפשר למשפחה לקחת אחריות על הבחירה עם מכלול ההשלכות שלה ועם זאת להעז ולהיות בתהליך מתמיד של שינוי והתאמה למציאות החיים הייחודית לה.

אלה בן זקן בוגרת תואר ראשון במדעי ההתנהגות, הנחיית קבוצות וטיפול משפחתי וזוגי. מנהלת הכשרות וניהול ידע בכתף לכתף



שינוי מבחוץ

בואו נודה בזה, אנו חיות בעידן מאתגר. לא מספיק להראות טוב, שלא לדבר על להרגיש טוב, חשוב בעיקר להראות. בכל מקום שאפשר. אם פעם היינו מתכוננות רק במראה שבחדר האמבטיה, בדרך החוצה אל העולם, היום המראות מקיפות אותנו מכל עבר. טלפונים, רשתות חברתיות, ווטסאפים - מתקפה כוללת.

עד כמה אנחנו אוהבות את הדמות שפוגשות שם ממול במראה? עד כמה המראה משקפת לנו בחזרה אהבה, בטחון, ערך, תחושת מסוגלות, שמחה? האם הדמות הזו שלנו, מייצגת או מטשטשת את הבפנוכו? מי זאת בכלל האישה שהפכתי להיות? בעבודתי כמלווה נשים בתהליכי שינוי אישיים - נשים שמבקשות לעשות מהפך, נשים שרוצות להרגיש ולהראות יפות ונשיות, שוות (מבפנים ומבחוץ) מתחדשות, אחרות. אני פוגשת בשאלות האלו כל הזמן.

אני מבקשת להפיץ את הבשורה שהשינוי המיוחל יכול להתחיל מפעם אחת שבה אישה מקבלת הזדמנות להתבונן על עצמה אחרת. שההתנסות בחוויית השינוי החיצוני יכולה להוות קטליזטור לחוויית שינוי פנימי. למעשה, הרבה פעמים אותן נשים מבקשות לרענן את המלתחה, אך למעשה חשות צורך בריענון פנימי. הבגדים מאפשרים להן להציג את עצמן באופן חדש; בהתחלה ניכר מיד השינוי החיצוני, ולפתע האישה מקבלת מהסביבה תגובות מחמיאות ומחזקות. רואים אותה, היא מוערכת. היא מתחילה לחשוב מה היא רוצה להציג לעולם. היא מגלה שיש גזרה חדשה שיושבת עליה נפלא.

אני רואה אותה צוחקת כשהיא חצי במבוכה וחצי נרגשת כשהיא פוגשת במראה, אישה מתוקתקת, אישה רעננה, אישה בשיאה. זו יכולה להיות חולצה, חצאית או שמלה, שדרשת, נעל אדומה או אפילו איסוף השיער בצורה שונה. ולפתע, היא עוצרת, מתבוננת כמעט לא מאמינה לי ולעצמה, שזו היא - האישה היפה שמביטה בחיך בחזרה. זהו רגע של אמת, של תחילת השינוי. שינוי שלא עוצר בחץ אלא ממשיך ומחלחל עמוק פנימה.

היא מזדקפת, מישירה מבט, פחות שקופה, הרבה יותר נוכחת ובטוחה. היא מעיזה לעשות שינויים בעוד תחומים בחייה. היא מעיזה לבחון מה יקרה אם אשנה או אשתנה בעוד היבטים? התחושה שהיא שלמה יותר עם הנראות החיצונית שלה, מעודדת אותה לפרוץ גבולות/ להיות בטוחה יותר/ לדרוש יותר/ ליהנות מעצמה וסביבתה/ להחליף תפקידים - אימא, אישה עובדת, בת זוג ועוד ועוד.

דווקא תהליך ההתלבשות, המשחק עם הבדים והגזרות, הבדיקה מה נכון לי ומה פחות, מאפשר לנשים להתקרב יותר לעצמן, פחות להתחמק, להעז להיות יותר "ערומה". לתת לשכבות הבד להוות מעטפת מחמיאה לאישיות ולנשמה להיפך. תהליך השינוי הזה שאני שותפה לו, מרגש אותי בכל פעם מחדש.

נשים שמגיעות לליווי סטיילינג אישי, נשים שמגיעות לסדנה קבוצתית ועוברות מסע קטן ומשמעותי במהלכו הן מבינות בגוף את מה שאפשר לדבר במילים הרבה הרבה שנים. "טוב מראה עיניים מהלך נפש" (קהלת ו, ט') אמרו קודם חכמים וגדולים ממני, ואני מחזקת ומוסיפה שמראה העיניים מאשר ומוכיח שלכולנו יש סיכוי לקלף את השכבות, להבשיל, לגדול, להתקרב ליופי האמיתי שטמון בתוכנו ומחכה בסבלנות לאור גדול שיאיר הכול.

לירון עין-דד בוגרת תואר ראשון ושני בעבודה סוציאלית וטיפול באומנות. כיום בלימודי טיפול משפחתי וזוגי ומנחת משפחות בכתף לכתף.

במעגל השינוי ישנם חמישה שלבים ומלבדם ישנו עוד שלב, ראשוני ביותר אשר אינו נכלל במעגל מפני שהוא קודם לכניסה לתהליך של שינוי. שלב זה נקרא שלב "קדם-הרהור". שלב "קדם-ההרהור" הוא מקום הכניסה למעגל השינוי. בשלב הזה אין אנו שוקלים עדיין את האפשרות לבצע שינוי באופן באו אנו מתנהגים. אנחנו לא מכירים בכך שיש לנו בעיה או צורך להשתנות. לרוב אם מישהו יסב את תשומת ליבנו לכך שאנו צריכים אולי לשנות משהו בהתנהגות שלנו אנו נגיב בכך שנציג מולו מערכת של טיעונים והגנות מדוע אנחנו צריכים להמשיך לעשות את מה שאנו עושים ולא צריכים להשתנות. לאחר שלב "קדם הרהור" מגיע השלב הראשון בתהליך השינוי, שלב "ההרהור" בשלב הזה אנו ערים לכך שיש לנו בעיה אבל אנו אמביוולנטיים בהתייחסות לשינוי. מצד אחד אנו חושבים על שינוי, ומצד שני אנו דוחים את החשיפה עוד ועוד.

על פי פרוצ'סקה ודיקלמנטה כ-40% מהמתחילים בתהליכי השינוי פותחים בשלב הזה. השלב הבא בתהליך הוא שלב "ההחלטה". בשלב הזה, אנו כבר מצהירים באופן מפורש על כך שאנו רוצים לעשות דברים אחרת. בשלב זה נפתח לזמן מוגבל חלון הזדמנויות שדרכו אנו יכולים לעבור אל השינוי.

לאחר שלב "ההחלטה" מגיע שלב "הפעולה" בשלב הזה האדם נוקט פעילות מסוימת כדי לגרום לשינוי. לדוגמה, למידת מיומנויות חדשות לפתיחת שיחה, התחלה של חשיפה למצבים לא נעימים ומעוררי חרדה כמו פתיחת שיחה עם אנשים לא מוכרים. השלב הזה מאופיין בצעדים מעשיים שתכליתם יצירת השינוי.

לאחר שביצענו פעולות לשינוי והשגת מטרות מגיע הצורך ב"שימור" ההישגים שלנו. בשלב הזה האדם עומד לפני האתגר למנוע "נפילה" ולשמר את השינוי שהושג בשלב הקודם. בדרך כלל נדרשים למשימה הזאת כישורים ואסטרטגיות השונים מאלו שנדרשו להשגת השינוי, ובלעדיהם קטנים הסיכויים לשמור על ההישגים. זהו שלב קשה מאוד עקב הנטייה של כולנו לחזור חזרה אל "אזור הנוחות" שלנו (Comfort Zone), האזור של ההרגלים הישנים והלא מועילים.

השלב האחרון שלעיתים מתרחש הוא שלב "הנפילה" (Relapse) - אם היא מתרחשת, המשימה העומדת לפנינו היא התחלה מחדש בסבב השלבים במעגל השינוי. חשוב מאוד לציין כי אחת מהתרומות החשובות ביותר של פרוצ'סקה ודיקלמנטה במודל "מעגל השינוי" היא ההתייחסות אל ה"מעידות" וה"נפילות" כאל התרחשות נורמלית המקרבת את האדם לשינוי המיוחל. ישנם תחומים שבהם גבוהה מאוד ההסתברות שיתרחש תהליך "הנפילה", כלומר שתתרחש החזרה לדפוס ההתנהגות הלא רצוי. השימוש החכם ב"נפילה" הוא כאל כחוויה לימודית שאפשר להפיק ממנה לקחים לעתיד!

מודל של פרנצ'סקה ודיקלמנטה



"אינטליגנציה היא היכולת להסתגל לשינויים."

סטיבן הוקינג

"כל זמן שאדם חי הוא יכול להשתנות"

דוד בן-גוריון

"אני רוצה להוסיף שניים לעשרת הדברות:
הדבר האחד־עשר, 'לא תשתנה' והדבר
השנים־עשר, 'השתנה, תשתנה'."

יהודה עמיחי

"היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם."

מהטמה גנדי

"עשו את הצעד הראשון מתוך אמונה.
אינכם חייבים לראות את כל גרם המדרגות."

מרטין לותר קינג

” עם קומץ שמיים ביד הייתי עובר את חיי הייתי חוצה את הים ברגליי עם קומץ שמיים ביד ”
אברהם חלפי

בדפוס הישן של שגיא, כאשר התעורר משבר הוא היה יוצר קשר עם אחד האנשים שמלווים אותו - עו"ס, מנחה, מלווה פעמונים, על מנת שיסייע במשבר. נקודת מפנה משמעותית היתה כאשר שגיא קיבל התרעה לא מוצדקת על עיקול של חשבון הבנק, על אף שעמד בתשלומים. שגיא לא חיכה לעזרה של התומכים, הוא צלצל לבנק ולעורך הדין שוב ושוב עד שהצליח להסיר את העיקול, לגמרי בעצמו. רק כשהפניתי את תשומת ליבו לכך שהוא בעצמו ניהל את האירוע, הוא צחק ואמר שבאמת דברים השתנו. התחלה של **שימור**.

מכיוון ששגיא הרגיש שהמצב הכלכלי משתפר הוא הזמין כרטיס אשראי ואז הגיעה **נפילה**. בערב אחד של אירוע משפחתי, הדפוסים הישנים של הוצאות בלי חשבון ומימון בילוי של אחרים מתוך לחצים מסביב שוב הופיעו. מצד אחד היתה אכזבה, שכן שגיא ידע שהוא חזר כמה צעדים אחורה. מנגד, הנפילה הזו איפשרה לנו ביחד לבחון את הסיטואציה, ושוב לבחור מחדש בדרך אותה הוא רוצה. בדיעבד, טוב מאוד שהנפילה קרתה, כי זהו חלק בלתי נפרד ממעגל השינוי. נפילות עוד יהיו ומהן צריך לדעת להתרומם לבד.

להגיע למצב של שימור **שינוי** קבוע משמעו להיות מודע לדפוסים הישנים שלו, להיזהר מהנפילות ולבחור כל פעם מחדש בדרך החדשה. נותרו לנו 10 פגישות לסיום התהליך ושגיא ביקש מיוזמתו שנקדיש את הזמן לנושא שטרם נגענו בו - בחירת מקצוע וחיפוש מסגרת לימודים. כעת הוא נחוש לצאת מהמשבצת שלו ורואה את עצמו עובר הלאה לשלב הבא בחיים.

באחת הפגישות האחרונות, ציירתי לשגיא ציר שנמתח ממספר 0 = אין לי בטחון בשינוי, ועד מספר 10 = יש לי את כל הביטחון בשינוי. ביקשתי ממנו למקם את עצמו כיום - והוא סימן 4. כששאלתי איפה הוא היה ממקם את עצמו לפני שנתיים, בלי להתבלבל הוא סימן 0. אמרתי לו, "תראה! זה בדיוק שינוי!"

לבסוף, כששאלתי אותו לאן הוא רוצה ומאמין שיכול להגיע, הוא סימן לי עם היד: 10! את הידיעה שאפשר גם אחרת, שגיא השיג. הוא כבר התחיל לחשוב אחרת, להתנהג אחרת ולקחת את האחריות לחייו בידי. אך ברגע שהוא סימן את המספר 10, באמת התרגשתי. הבנתי שעכשיו גם יש לו את האמונה. הזרע הקטן נזרע, והנה הוא כבר מתחיל לנבוט.

כתבה יעל ייגר בוגרת תואר ראשון בעבודה סוציאלית ומנחת משפחות בכתף לכתף.

בעיני, בדרך לשינוי ישנם שני שלבים: הידיעה והאמונה. הידיעה - הגילוי כי ישנה דרך אחרת, ישנה עוד אפשרות. והאמונה - שהשינוי יכול להיות בהישג ידי. כשאני יושבת מול משפחה, הצעד הראשון הוא ביחד לפתוח את העיניים, לחפש מסביב, למצוא דרכים אחרות שעוד לא הלכנו בהן ולנסות אמצעים חדשים שטרם ניסינו. וכשנדמה לנו שמצאנו איזה שביל חדש שאנחנו רוצים ללכת בו, אז יש להזריק מנה הגונה של אמונה, ש-כן! זה יצליח, הפעם זה יעבוד! לפעמים נזרע זרע קטן של מחשבה לגבי השינוי, ולוקח לו זמן לפרוץ אל פני האדמה, רואים את המאבק שבפנים. וכאשר יושב מולך אדם שמאמין באמת, שבכוחך הדבר, אז יש בכוח האמונה הזו לעזור לזרע לפרוץ ולצמוח ולחולל שינוי מבפנים. זהו ה"קומץ שמיים".

שאלתי את שגיא (שם בדוי), שנמצא בליווי של "כתף לכתף" מזה תשעה חודשים, מהו שינוי עבורו, מה תוקע שינוי ומה צריך כדי לעבור שינוי. בשביל שגיא, "שינוי" משמעו לשבור הרגל, לשנות סגרה ולעשות משהו אחר ממה שעשיתי קודם. בעיניו המפתח הוא מה שקורה אצלו בפנים: מחשבות שליליות וחוסר אמונה שהשינוי אפשרי תוקעות אותו, ומנגד כאשר יש לו בטחון בעצמו מבפנים, הוא מצליח לגייס כוח סיבולת ומאמץ לבצע שינוי.

את התהליך שעובר שגיא בחודשים האחרונים אפשר להקביל לתהליך של מעגל השינוי. בתחילת התהליך, שגיא ידע שהוא רוצה שינוי בחייו, והרגיש שהוא לא נמצא במקום שבו הוא רואה את עצמו בעוד 5 או 10 שנים קדימה. אך ההחלטה הזו עדיין לא היתה בשלה, מכיוון שבאותה תקופה הסתדר לו להישאר באותו מקום עבודה, להתגורר עם אימו ולהסתמך על הלוואות חוזרות ונשנות מחברים ומכרים. זהו שלב ה**הרהור**.

בתחילת התהליך דיברנו הרבה על העתיד שלו, מה הוא רוצה לעצמו, מהם הערכים החשובים לו בחייו. במפגש אחד הוא אמר לי "אף פעם אף אחד לא דיבר איתי על דברים כאלה". ההישרדות היום-יומית היתה חזקה מהכל. עם הזמן הוא התחיל לדבר בשפה של מטרות ושיאיפות ופיתח את ההבנה שאפשר לקוות ליותר, וכדי לבנות את העתיד הוא צריך להתחיל לפעול היום. זה היה שלב ה**החלטה**.

שלב ה**פעולה** התחיל בכך ששגיא טיפל בחובות ישנים, ביצע הסדרי חוב והחזיר הלוואות שונות שהיו פזורות אצל מכרים רבים. זה המשיך עם לקיחת אחריות על פתיחת דברי דואר וטיפול בהם, תרגול של שיחות טלפון עם בעלי החובות, וסידור כל הניירת שברשותו.

התנגדויות לשינוי: סיבות ודרכים להתנגדות וטקטיקות התמודדות

כל שינוי צופן בחובו איום, על המוכר והידוע. שינוי ביחידה משפחתית או בארגון עלול להיות מלווה במתח, לחץ, האטה בתפקוד, חבלה מכוונת, קרבות "פוליטיים", הוצאת כסף מיותרת וזמן מיותר. כולם סימפטומים של התנגדות לשינוי, המביאים בסופו של דבר לתוצאה הפוכה מזו אליה כיוונו מובילי השינוי, קרי לירידה באפקטיביות. אחד המפתחות העיקריים לניהול השינוי, הוא הבנת הסיבות להתנגדות אליו. מציאת מקורות ההתנגדות, הופכת את ההתמודדות עימם לאפשרית, ולהפיכת ההתנגדות למחויבות לשינוי. להלן סיבות אפשריות להתנגדות לשינוי, וטקטיקות להתמודדות עמן:

1. אבדן שליטה: שינוי הוא מרגש כאשר הוא נעשה על ידינו ומאיים כאשר הוא נעשה לנו. רוב האנשים רוצים לחוש בשליטה על המאורעות המתרחשים סביבם. יש לשתף את המשתתפים בתהליכי קבלת ההחלטות, אם אנו מעוניינים שהם יהיו מחויבים להן. ככל שנספק לאנשים יותר בחירה, כך הם ירגישו יותר טוב לגבי השינוי.

2. חוסר וודאות: אם המשתתפים, לא ידעו לאן הצעד הבא יוביל אותם, הם יתפסו את השינוי כמאיים. כדי להימנע מכך, על מוביל השינוי, להשקיע מאמץ מיוחד בהזנת השותפים לתהליך, במידע מפורט ועדכני לגבי העומד להתרחש. מידע הוא מרכיב קריטי בבניית המחויבות לשינוי. בנית תסריט וסצנות המפרטות צעד אחר צעד, מה הולך להתרחש ובאילו לוחות זמנים ופירוק שינוי גדול למרכיביו הקטנים, יכול לעזור בתפיסתו כפחות מאיים. בנוסף, גיוס מחויבות לשינוי דורש אמונה בערכיותו החיובית. כיוון שכך, על מוביל השינוי, להיות משוכנע בנחיצותו, להפגין את מחויבותו אליו, לתקשר אותה לשותפים לתהליך ולתמוך אותה במידע עובדתי.

3. הפתעה: התגובה הראשונית של מרבית האנשים לדבר חדש, עליו לא שמעו קודם, הוא דחייה. לכן, חשוב לא רק לספק מידע כדי לבנות מחויבות לשינוי, אלא גם לתזמן היטב את המועדים בהם מידע זה יימסר. יש לספק לאנשים הודעה מקדימה, התרעה, וזמן להתרגל לרעיון השינוי, בטרם הוא מוחל בפועל.

4. אפקט "השוני": השינוי דורש בחינה מחודשת של המובן מאליו. המאמץ הנדרש ב"תכנות מחדש" של ההרגלים היומיומיים, הוא אחד הבסיסים להתנגדות לשינוי. לכן, גורם חשוב בניהול שינוי, הוא לנסות להקטין ככל הניתן את השפעתו על הרוטיות וההרגלים הקיימים. דרך חלופית היא לאתגר את השותפים לתהליך של בחינה מחודשת של ההרגלים הקיימים, אל מול החלופות האפשריות בעקבות תהליך של שינוי.

5. פגיעה בדימוי העצמי: אם קבלת שינוי משמעה הודאה בכך, שהדרך בה הדברים התנהלו עד עתה, היא שגויה, צפויה לו התנגדות נמרצת. אף אחד לא אוהב לחוש חסר ערך בפני עצמו ואחרים. אנשים יתאמצו מאוד להציל את כבודם, אפילו ע"י שימוש באמצעים המנוגדים לאינטרסים שלהם עצמם לטווח ארוך. לעומת זאת, מחויבות לשינוי תושג, כאשר פעולות העבר תושמנה בפרספקטיבה - "אז התאים לפעול בדרך זו, כיום הזמנים השתנו".

6. דאגה לגבי יכולות עתידיות: לעתים אנשים מתנגדים לשינוי, כיון שהם מודאגים מיכולתם להיות אפקטיביים לאחר השינוי. יתכן כי דאגות אלו לא יבוטאו בגלוי, אולם הן יכולות להניע התנגדות רבת עוצמה לשינוי. מכאן, יש לתת את הדעת, כאשר מובילים שינוי, על לאפשר לאנשים לרכוש תחושת מסוגלות ותחושת יכולת עמידה במערך חדש של ציפיות. לספק הכשרה ולימוד, שיאפשרו התמקצעות במיומנויות הנדרשות לתפקוד אפקטיבי במציאות המשתנה. כמו כן יש לאפשר לאנשים לתרגל את הכישורים החדשים הנדרשים מהם, בלי לחשוש מביקורת, ומבלי להראות מגוחכים בעיני עצמם ומקורביהם.

7. אפקט הגל: שינויים באופן בלתי נמנע, יוצרים גלים של השפעה מעבר לתחום הספציפי אליו כווננו. מובילי שינוי אפקטיביים, רגישים לגלים שהשינוי יוצר. הם מחפשים את גלי ההשפעה, ומאפשרים הערכות גמישה לשינויים. רגישות שכזו, עוזרת להביא אנשים להיות מחויבים לשינוי, במקום להתנגד אליו.

8. יותר מאמץ: שינוי דורש יותר אנרגיה, יותר זמן, ויותר השקעה מנטלית. סיבה זו להתנגדות לשינוי, רלוונטית גם למוביל השינוי. יש סיבה טובה להתנגד לשינוי, אם אנשים לא רוצים להשקיע מאמץ נוסף. תמיכה, ופיצוי עבור העבודה הנוספת נדרשת, כדי לעבור מהתנגדות למחויבות. למובילים יש אופציות לספק תמיכה כזו. הם יכולים לוודא כי המשפחות מעודכנות ומבינות, את תקופת המאמץ הנוסף. הם יכולים לוודא כי אנשים יקבלו קרדיט על המאמץ שהם משקיעים ותגמול על הזמן הנוסף.

9. תרעומות מן העבר: כל מי שיש לו תרעומת מניסיון העבר, יתנגד כאשר יאמר לו כי עכשיו הוא צריך לעשות דבר מה חדש. עוולות לא פתורות מהעבר צצות כדי לסבך ולמנוע את מאמץ השינוי. לכן, כדי להצליח בהחדרת המחויבות לשינוי, יש לנקות את קורי העכביש של העבר. כלומר, להתקדם קדימה, לעיתים משמעו קודם כל ללכת אחורה - להאזין לתרעומות מן העבר ולתקן לאחר את הטעון תיקון.

10. לעיתים האיום הוא אמיתי: לעיתים אנשים באמת מאבדים מעמד, או נוחות בגלל השינוי. הובלת שינוי משמעה הכרה במציאויות המורכבות שלו. יש להימנע מהעמדת פנים והבטחות חסרות בסיס. אם מישהו עומד לאבד משהו, רצוי כי ישמע על כך מוקדם ככל הניתן, במקום להיות מוטרד מכך באופן ספקולטיבי. כמובן שכולנו מאבדים משהו כתוצאה משינוי. שינוי אף פעם אינו רק שלילי, הוא גם הזדמנות, אך גם להזדמנות יש מחיר. כך שכולנו צריכים הזדמנות לוותר על העבר. טקסים עוזרים לנו להיפרד מאנשים, אירועים לזכר העבר עוזרים לנו להשתחרר ממנו. לאנשים קל יותר להתקדם לקראת העתיד כאשר האובדן של העבר, זוכה להכרה.

יש להבין כי התנגדות לשינוי אינה בלתי רציונלית, היא נובעת מדאגה מובנת.

מובילי שינוי אשר מסוגלים לנתח את מקורות ההתנגדות, הם אלו שיוכלו למצוא את הפתרון עבורם ולנהל את השינוי באופן מוצלח ואפקטיבי. להצלחת תהליכים אלו נדרשת מנהיגות שתוביל את התהליך דרך גיבוש חזון ושימוש בתהליך השינוי כמנוף למימוש. מנהיגות הרואה לעצמה את תפקידיה המרכזיים בגיוס מחויבות, לקיחת אחריות על פעולות ותוצאות, במתן דוגמה לשקיפות, ענייניות, פתיחות, למידה והשתנות, ביצירת ביטחון פסיכולוגי ותנאי אמון, ובמעורבות פעילה בכל שלבי התהליך: בתכנון בהובלת היישום, בבקרה ובהפקת הלקחים.

מסיפרו של שאול פוקס
"הפסיכולוגיה של ההתנגדות לשינוי".



"נתיבים לתעסוקה", הדרך שלך לקבל מענק לתשלומי המעון בדרך חזרה לעבודה

"נתיבים לתעסוקה" היא תכנית עבור אימהות חד-הוריות עם ילד אחד לפחות מתחת לגיל שנתיים ותשעה חודשים, הרוצות להשתלב במעגל התעסוקה. התכנית נותנת לך מענק לתשלומי המעון עד לקבלת ההנחה לה את זכאית, זאת בתנאי שהאם חוזרת להשתלב במעגל העבודה

בנוסף, ב"נתיבים לתעסוקה" תקבלי:

- ליווי תעסוקתי בדרך לקידום מקצועי
- עזרה במיצוי זכויות מול רשויות המדינה
- ייעוץ כלכלי, ייעוץ משפטי, והדרכה הורית
- כל סיוע שיידרש לך כדי להגיע לעצמאות ולהתפרנס בכבוד.

איך מצטרפים?

מתקשרים אלינו 077-8013040, או פונים לדוא"ל: netivim@katef.org.il

קבלה לתוכנית כפופה להחלטת הועדה המקצועית של נתיבים לתעסוקה. הסיוע מותנה בחזרתה של האם למעגל העבודה.

התכנית אינה מתאימה למקרים הבאים:

- הורה שעובד מעל שלושה חודשים
- הורה נשוי
- הורה שלא מעוניין להשתלב במעגל העבודה
- הורה לילד מעל גיל 2.9
- ילד שקיבל השמה ע"י הרווחה ע"פ חוק פעוטות בסיכון
- ילד שקיבל דרגה ממשדר הכלכלה



מספר כללים מבהירים כיצד לבנות ארון, ביטחון פסיכולוגי ומחויבות לשינוי:

- אפשר מקום להשתתפות בתכנון השינוי.
- השאר בחירה בתוך ההחלטות הכלליות לגבי השינוי.
- ספק תמונה ברורה של השינוי, חזון מפורט ככל הניתן.
- שתף באינפורמציה לגבי תכניות השינוי, במידה המלאה ביותר האפשרית
- חלק את השינוי הגדול, ליחידות קטנות וקלות יותר לניהול, ואפשר לאנשים להתקדם בצעדים קטנים כל פעם.
- הקטן ככל הניתן את גורם ההפתעה, תן לאנשים התראה מוקדמת לגבי דרישות חדשות.
- אפשר לאנשים לעכל את הדרישות החדשות, להתרגל לרעיון לפני שהם מחויבים אליו.
- הדגם באופן חוזר את המחויבות שלך לשינוי.
- הבהר את הסטנדרטים והדרישות - פרט בדיוק מה מצופה מכל אחד.
- תן לאנשים את ההרגשה כי הם מסוגלים לכך.
- חפש ותגמל חלוצים, חדשנים, והצלחות ראשוניות שישמשו כמודל.

הזמנה לסדנאות קבוצתיות

לאחר 10 שנים של עבודה עם משפחות במודל הוליסטי רב-ממדי, הנותן מענה לכל תחומי החיים של המשפחה, אנחנו שמחים לחלוק את הניסיון העמוק והעשיר שצברנו.

להלן פירוט של מגוון סדנאות מקצועיות בנושאים שונים, המעניקים למשתתפים ולמשתתפות בהן שפע הזדמנויות וכלים ליצירת שינוי משמעותי בחייהם.

מחשבת מסלול מחדש

סדרת סדנאות קבוצתיות לנשים חד-הוריות
למציאת האיזון המדויק לכל אישה בשילוב של כל תחומי חייה: עבודה, ניהול הבית, חינוך הילדים - תוך העצמת הכוחות המצויים בכל אישה.

לא עובדת בשביל אחד אף אחד

סדנת השתלבות במעגל התעסוקה.
מציאת הכוחות והכישורים התעסוקתיים של כל אחת במטרה להעצימה לבניית קריירה ולהגשמה עצמית.

סדנה בסטייל

מה הלבוש שלי אומר עליי?
האם הוא משדר את מה שאני רוצה? מה כוחו של הרושם הראשוני בעבודה? סדנה של העצמה אישית-נשית.

איזו דרמה

מפגשים העושים שימוש במשחק דרמטי
כדי לעבד ולנתח סיטואציות מחיי היומיום, במטרה לאפשר למשתתפים לגוון את אפשרויות הבחירה שלהם בסיטואציות דומות בעתיד.

איך ישנים לילה שלם?

ליווי קבוצתי להורים לילדים בגיל הרך.
הסדנה תעסוק בהקניית הרגלי שינה, ובסוגיות הוריות נוספות: הרגלי השגרה המומלצים, סמכות הורים בגיל הרך, חשיבות סדר יום, מענה לבכי, יקיצה מוקדמת, גמילה מאכילת לילה, ועוד.

"המשחק" שפתם של הילדים

על משמעות המשחק בעולמם של ילדים.
המשחק הוא כרטיס כניסה לעולם הילדים, דרכו אפשר להתחבר אליהם ולהבין אותם קצת יותר. בסדנה נבין את סוגי המשחקים השונים (משחקי מחשב, משחקי חוץ, משחקי חשיבה, משחקי דימיון, משחקי קופסא, משחקי בניה ועוד), את סגנונות המשחק, נדבר על משחקים המתאימים לשלבים התפתחותיים שונים, נזהה את הכוחות והחולשות של הילד הבאים לידי ביטוי, ובעיקר נכיר את הדרכים השונות להיפגש דרך משחק ולהשתמש במשחק ככלי העצמה, מפגש וחיבור.

קריאת כיוון

חווייה מעצימה של קריאה משותפת של הורים וילדים בספרי ילדים.
קריאה משותפת מעצימה את היכולת למצוא שפה משותפת בעזרת ספרי ילדים. הסדנה מלמדת את ההורים כלים ליצירת שיחה עם הילדים בנושאים מחיי היומיום.

קלפים רבותי קלפים....

זהו כלי השלכתי המאפשר הבעה של תחושות הקיימות אבל יש קושי בהבאתם לתוך המרחב הטיפולי. הקלפים, התמונות והמילים משמשים כמראה והתבוננות ממרחק המאפשר לאדם להתבונן בעצמו ולראות היבטים שונים, שמקרב אולי לא יכול לראות.

דרך הקלף ניתן לספר סיפור חדש, המאפשר למונחה להגיע להחלטות חדשות ולאמץ נקודת מבט או התנהגות שונה ממה שהוא היה מורגל בה. כאשר עולה בעיה והמונחה מתקשה להעלות רעיונות, תמיד ניתן לפתוח קלפים ולהציע נקודות מבט שונות להסתכל על הבעיה - ניתן להתחיל או לסיים פגישה עם קלף המהווה גירוי או נושא להתבונן בו במהלך הפגישה או השבוע.

כללים לעבודה עם קלפים:

1. אין נכון או לא נכון- כל מה שיוצא הוא טוב ונכון. האמת היא בעיני המונחה.
2. בחירת הקלפים ופרשנותם מתאימה לזמן הזה ולסיטואציה המיוחדת. בזמן אחר עשויה להינתן פרשנות אחרת לקלף.
3. המונחה נותן את הפרשנות לקלפים. יש לאפשר זמן חשיבה על מה שהקלף מייצג.
4. יש לאפשר להיעזר בקלפים נוספים.
5. אין צורך "לאלץ" קלף. המנחה יכול להציע נקודות ראייה נוספות מבלי לשלול את נקודות המבט של המשתתף, או דרך הדהוד הנאמר.

דרכים לעבודה עם קלפים: עם קבוצות:

קלפים יכולים לשמש ככלי להכרות בקבוצות, לברור דילמות ותהליכים. על המנחה להיות ממוקד ולהגדיר מטרה לקראת העבודה עם קלפים. קלפים יכולים להיות פתוח נהדר להיכרות בין משתתפים חדשים, דרכם הם מספרים על עצמם בדרך כלל ברמת חשיפה נמוכה השומרת על המשתתפים בתחילת התהליך. המנחה שואל את המשתתפים שאלה פתוחה ומאפשר בחירה עצמאית של הקלפים. כל משתתף בוחר את הקלף שמייצג את המענה הקוגניטיבי ו/ או

ההתנהגותי לשאלה. למשל- איך אני מרגיש היום, מה מייצג את המשפחה שלי, מה זו הקבוצה בשבילי וכדומה. אפשר גם לבקש מהמשתתפים להעניק קלפים אחד לשני. דוגמא- תכונות שאני רואה באחר, איחולים, כוחות שהייתי רוצה לתת ועוד.

זוגות ויחידים:

הם יכולים להיות זרז של חשיפה של קונפליקטים, כאבים פנימיים, ניסיונות והתמודדות. לכן, תמיד, על המנחה להיות ממוקד במטרותיו מצד אחד, אך מן הצד השני, לאפשר למשתתפים להתקדם על פי הקצב האישי שלהם במה שקשור לפתיחות, גילוי לב, בקשת עזרה וכו

אפשרויות שימוש בקלפים:

- זוגות: בוחרים דילמה שיש בזוגיות. כ"א בוחר שני קלפים:
- קלף 1 מייצג את מה שאני אוהב אצל בן הזוג.
 - קלף 2- מייצג את מה שהכי קשה לי עם בן הזוג.
 - כל אחד בוחר קלף מתנה נוסף- מה יעזור לי עם הקושי מול בן הזוג.

יחידים:

- לבחור קלף אחד שמסמל אותי- כמו כרטיס הביקור שלי
- לבחור קלף שהייתי רוצה להיות אבל אני לא
- לבחור קלף שמהווה את המחסום למה שאני רוצה להיות

אילנה עמיחי בעלת תואר ראשון במדעי החברה ותואר שני בהנחיית קבוצות בשילוב אומניות ומנחת משפחות בכתף לכתף



לפרטים נוספים: אלה בן זקן
מנהלת הכשרה וניהול ידע בכתף לכתף
ellab@katef.org.il 052-4577717

הסדנאות ניתנות להתאמה לקהלי יעד שונים, כמו כן ניתן לשלב בין הסדנאות תשלום כמקובל בתעריפי נש"מ