



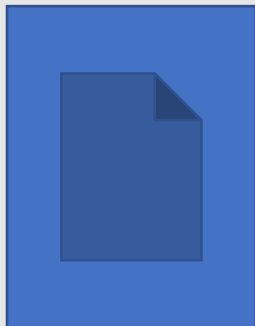
לחיות טוב בתוך גלי החיים
מניהול זמן לניהול אנרגיה





מהו ניהול זמן עבורך?

סיפור מקרה



דורית בת 53 נשואה ואם לשנים (23, 25) .

היא מרצה בכירה, קלינאית (עוסקת בטיפול באופן פרטני), יועצת במשרד החינוך, חוקרת ומשלימה את הפוסט דוקטורט.

דורית מצויה בעומס עצום ומוטרדת מאד. היא אמורה להגיש עד תחילת ינואר דוח סיכום מצב לקרן שהעניקה לה מלגת מחקר. במצב הנוכחי מאז תחילת הסמסטר אינה מצליחה כמעט לפנות זמן כפי שהיתה רוצה לכתיבה. הרבה מהכתיבה נדחקת לשעות הערב כשהיא ממש עייפה או לשעות הבוקר המוקדמת. בימים שמצליחה לקום בשש ולכתוב הדבר בא על חשבון אהבתה לריצה בים.

בנוסף, היא מרגישה כי הגבולות בין שעות בית לעבודה טושטשו מאז הקורונה, יש לה ששה קורסים, חלק מהקורסים הם קורסים מבואיים שבהם לומדים למעלה מ 90 סטודנטים, קורסים אחרים הם מעשיים והיא נדרשת בהנחיה אישית לרבות 2 סמינריונים- שבכל אחד כ 14 סטודנטים. היא מלמדת יומיים בשבוע : יום א' בין השעות 10-14 וביום ג' בין השעות 830-16. אך בפועל עסוקה מאד בהוראה כל השבוע: הסטודנטים פונים ושולחים תוצרים כל הזמן ולאורך כל השבוע . זאת לצד צורך חדש של עדכון ההרצאות, חומרי ההוראה והמשימות בשל המעבר ללמידה מרחוק. אם בעבר הצליחה לא לעבוד בשבת (השנה- גם בשבת היא עובדת) והיום נמרח עד הלילה, אין הבדלה מבחינתה בין ימי חול ליום מנוחה.

הייעוץ שנתנה במשרד החינוך היה מובנה בעבר על יום ב' בשבוע ואילו אתה בשל המצב ההוא מתפרש על הרבה יותר ימים, ישיבות נקבעות גם בערבים ונראה מבחינתה כי הכל איבד שליטה.

בשל המצב החליטה לצמצם את הקליניקה הפרטית למינמום, ולא לקבל ילדים חדשים, דבר שפגע כמובן בהכנסות אך לפחות מאפשר לה קצת לנשום.

גם בנוגע לפוסט דוקטורט החליטה כי תתפנה לכתיבה מרוכזת בחופשת הסמסטר. מנסה לפעמים לפנות זמן בששי בבוקר אך הדבר אינו קבוע ויוצר תסכול גודל והולך.

את ילדיה הגדולים ואת אמה המבוגרת רואה רק בארוחת ערב שבת. היא מרגישה רגשות אשם כי בימים אילו כשאמה זקוקה לה יותר, ולה אין זמן. היא מנסה לצלצל כל יום וכן להרגיל את האמא לשיחת זום דבר שלא באמת מצליח.

דורית מרגישה עייפה ומותשת לאחר חודש של הוראה, מתחילה לספור את השבועות ומחכה בכיליון עיניים לחופשת הסמסטר. אין לה זמן לפגוש חברים, להתפנות להתנדבות דבר שממלא אותה מאד. היא דלגה על יום ההולדת של עצמה והודיע לכולם כי תחגוג בחנוכה. בן זוגה מספר כי מרגע שנכנסת לחדר העבודה שלה לא רואים אותה וכי הם חיים חיים מקבילים ולמרות שהם באותו הבית הם כמעט לא נפגשים.



איך תעזרו לדורית להתארגן?

חשבו על שבוע אופייני בחייכם כיום,
וקבעו מהו שיעור הזמן המוקצה לתחומים המרכזיים בחייכם?

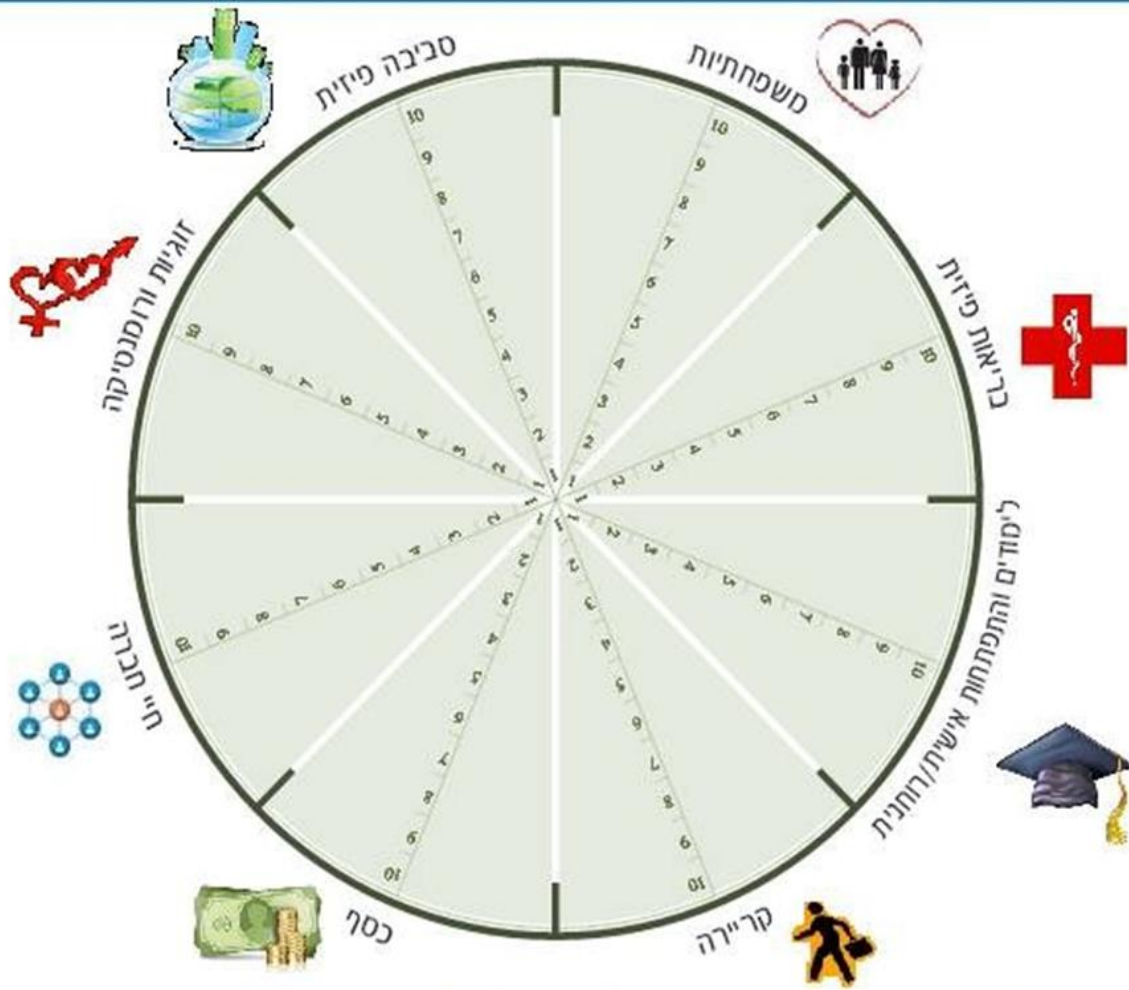


מעגל החיים



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RgBy0o993qyrurYELwZc5UwUzyYJMi1rB4A7OH6jXb0/edit?usp=sharing>

מעגל החיים שלי



איכות חיים משמעותה איזון בין חלקי הגלגל ברמת שביעות רצון גבוהה.

- האם אני שבע רצון?
- מה חסר מה יש בעודף?
- מה רוצה לשנות?
- איך אני יכול לשנות?



מה ניתן ללמוד
ממעגלי החיים
של כולנו
בתקופה זו?

הקשיבו להיגדים הבאים- סמנו כן - אם אתם מרגישים כי חלק מהמשפט או כולו מייצגים אתכם.
המשפטים מנוסחים בגוף נקבה אך מתייחסים לשני המינים.



השאלות
החשובות



<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1RgBy0o993qyrurYELwZc5UwUzyYJMi1rB4A7OH6jXb0/edit?usp=sharing>

השאלות החשובות

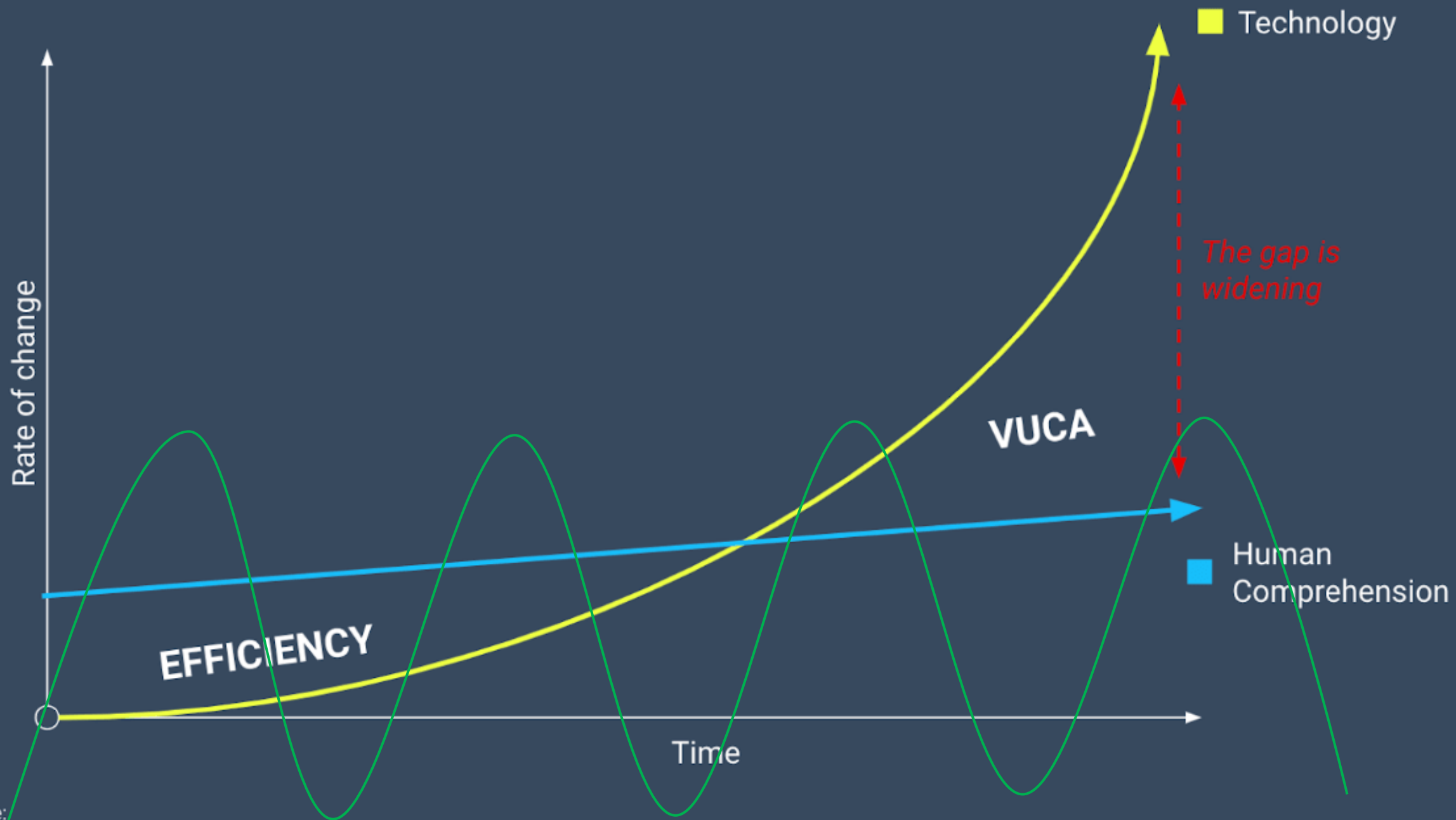
1. אני לרב לא מגיעה ל 7 שעות שינה בלילה, לעיתים מתעוררת עייפה
2. אני לעיתים קרובות מדלגת על ארוחת בוקר או בוחרת לאוכל משהו שאינו בריא במיוחד
3. אני לא מגיעה ל 3 אימוני סיבולת לב -ריאה בשבוע ולא לאימון כח אחד
4. אני לא לוקחת הפסקות סדורות במהלך היום , לצורך מנוחה וטעינה מחדש
5. את ארוחת הצהרים אני אוכלת ליד שולחן המחשב
6. לעיתים קרובות אני מרגישה חסרת סבלנות, מתוחה בעבודה בפרט כשהדרישות גוברות
7. אין לי מספיק זמן למשפחתי ולאהובים עלי וכשאני איתם , אני לא באמת איתם
8. אני מקדישה מעט מידי זמן לפעילויות שמהן אני הכי נהנית
9. לעיתים נדירות , אני מפגינה את הערכתי לאחרים או חוגגת את הישגי ומוקירה תודה
10. אני מתקשה להתמקד (להתפקס) בדבר אחד בלבד לפרק זמן מסוים
11. אני מוסחת בקלות במהלך היום במיוחד מהאיימיילים שאני מקבלת
12. אני מרבה להשקיע זמן בתגובה לבקשות/ דרישות דחופות במקום להתמקד בפעילויות בעלות ערך הממנפות דברים בטווח הארוך
13. אני לא משאירה כמעט זמן לרפלקציה , חשיבה אסטרטגית וחשיבה יצירתית
14. אני עובדת בערבים, או וגם בסופי שבוע וכמעט לא לוקחת חופש
15. אני משקיעה מעט מידי זמן בעבודה בדברים אותם אני עושה טוב ושאותם אני אוהבת במיוחד
16. קיימים פערים משמעותיים בין האופן שבו אני רוצה לחיות את חיי לבין חיי במציאות
17. אני אומרת שבן/בת זוגי , חבריי , אהוביי- חשובים לי -אך בפועל אני לא משקיעה בהם אנרגיה
18. ההחלטות שלי בעבודה משופעות יותר מדרישות חיצוניות מאשר מהמטרות שלי
19. אינני משקיעה מספיק זמן ואנרגיות ביצירת שינוי חיובי במציאות לאחרים או שינוי בעולם



הבעיה



- אנו בדומה לעולם נמצאים במשבר אנרגיה- משבר אנרגיה אישי
- הזמן מוגבל- ואין דרך להוסיף שעות ליממה או לשבוע
- הדרישות עולות, הבעיות מורכבות יותר
- קיים עומס גדל של משימות ונפחן גדל והולך
- הדמיה למחשב: הגדלת מהירות וטיפול בו זמני בכמה בעיות
- רדיפה אחרי הטכנולוגיה של עצמנו

B

Source: <https://actionable.co/blog/2017/05/organizational-agility-thriving-in-a-state-of-constant-change/>

הבעיה

אם הזמן מוגבל והמשימות גדלות-

האם ניתן להגיע למקסימום הספק, מקסימום איכות ?

האם אנו אמורים לעשות בפחות זמן את אותם הדברים??

הפתרון



יש לאמץ מודל של הטבע: גלים

תנועה- פעילות- מנוחה

טעינת אנרגיות ולא רק בזבוז אנרגיות

מה המחיר כשאייננו

פועלים עלפי טבענו?

תנועה- פעילות- מנוחה

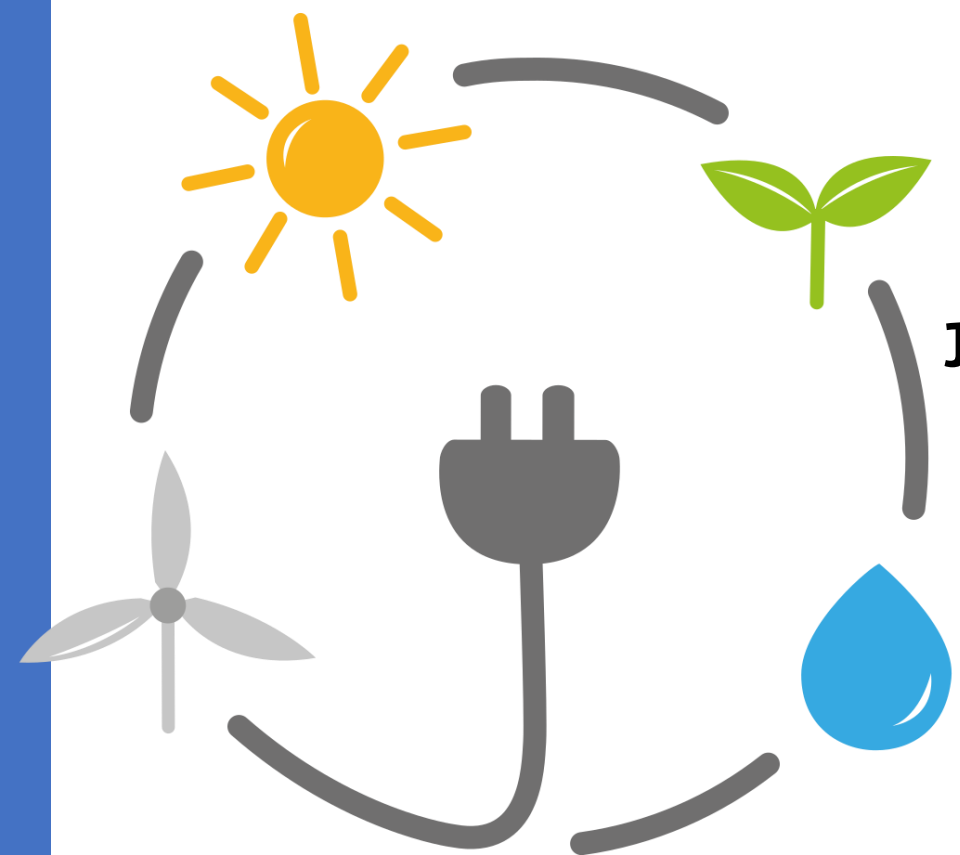


- תשישות
- רגשות אשמה
- חוסר מיקוד
- אדישות
- מורל נמוך
- קריסה
- שחיקה
- חולי

אז...איך עושים את זה?
מניהול זמן לניהול אנרגיות



מה בין ניהול זמן לניהול אנרגיה?



אנרגיה בניגוד לזמן לא חייבת להיות מוגבלת

אנרגיה יכולה להתחדש ולהתרחב בתנאי

שנהיה מודעים לה

אנרגיה מאפשרת בחירה ושליטה-

על הזמן אין לנו שליטה

מה בין ניהול זמן לניהול אנרגיה?



□ בניגוד לרכב הזקוק

לסוג דלק אחד-

האדם על מנת לטעון

את עצמו צריך לפחות

5 "דלקים" שונים

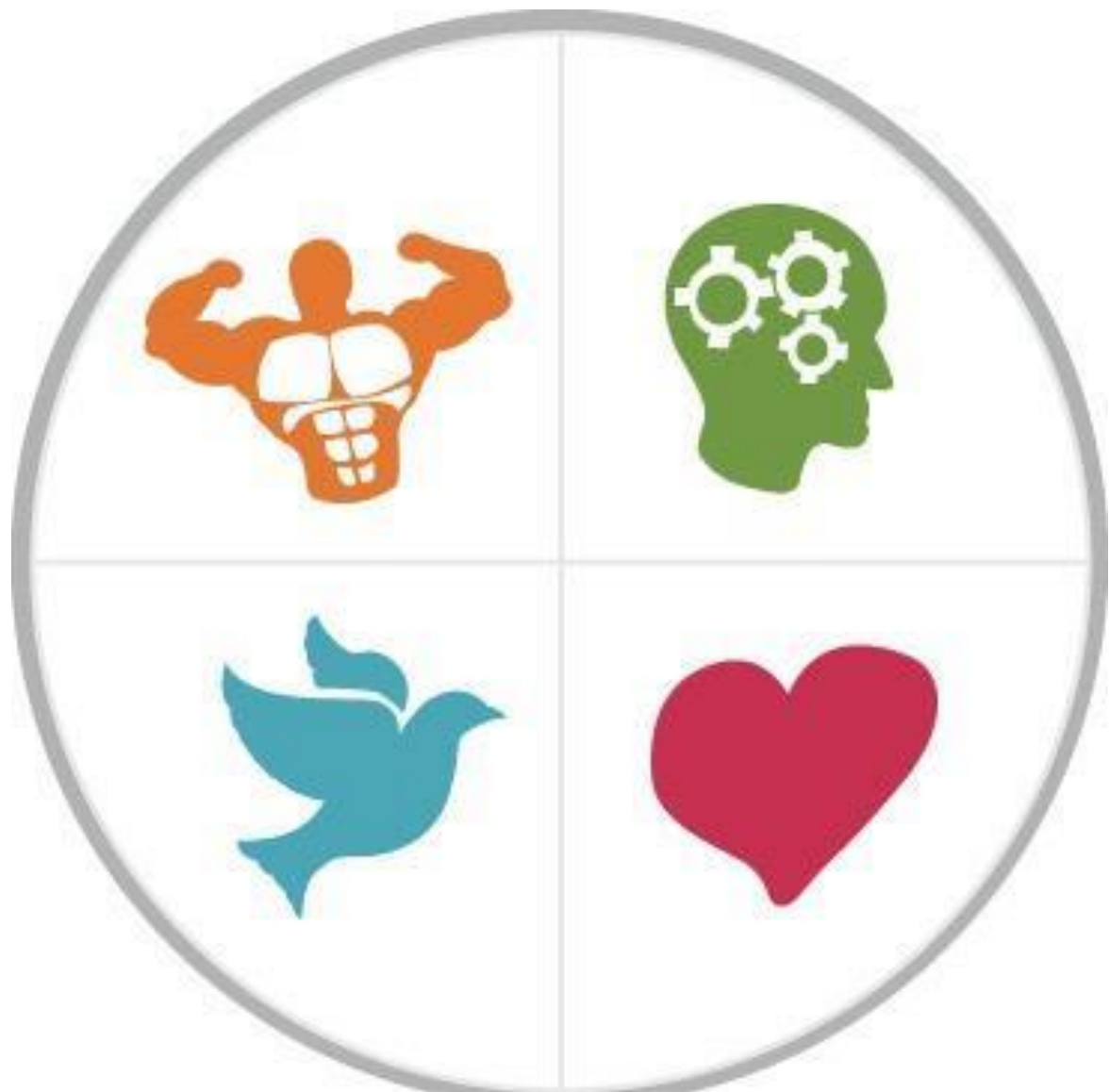
ממה מתחילים?

מתחילים לברר עם עצמנו



מה מבזבז ומרוקן?
מה מכביד?

מה משמר אנרגיה?
מה מוסיף וטוען אנרגיה?



מודל 5 מטענים לאנרגיה האנושית

שוורץ טוני, לותר ג'ים

מודל 5 המטענים לאנרגיה האנושית – שוורץ טוני, לוהר ג'ים

טעינה פיזית

טעינה רגשית

טעינה חברתית

טעינה מנטלית

טעינה של משמעות

נקודת המוצא - סביבת עבודה מלחיצה תביא לשימוש
במשאבים גופניים של הורמוני הסטרס
(קורטיזול ואנדרנלין)
ולכן יש לברר:

- מהי כמות הכח הזמין?
- האם מספקים לגוף את מה שהוא זקוק לו על מנת להיות במיטבו?
- שינה 7-8 שעות
- תנועה : פעילות אירובית ואימוני כח
- תזונה: ארוחות קטנות, ארוחות ביניים
- נשימה מודעת
- מנוחה
- האם נלקחות הפסקות סדורות כל 90 דקות?

טעינה פיסית

שורץ טוני, לוהר ג'ים

- נקודת המוצא- רגשות משפיעים על הביצוע רגשות חיוביים יביאו לביצועים גבוהים.

לכן יש לברר:

- מהי איכות הכח?
- עד כמה אני שולט ברגשות שלי? ומזהה את סוגן?
- איזו אנרגיה אני מפעיל : חיובית או שלילית?
- עד כמה אני יכול להתבונן על סיטואציה דרך עדשות שונות:
- עדשה הפוכה, ארוכת טווח, רחבה?
- עד כמה אני מתאמן בלקיחת זמן נשימה?
- עד כמה מצליח לגייס רגשות חיוביים?

טעינה רגשית

שורץ טוני, לוהר ג'ים

• נקודת המוצא- האדם יצור חברתי

לכן יש לברר:

• האם יש בני אדם המטעינים אותנו ?

• האם יש בני אדם המרוקנים אותנו?

• האם ישנן אינטראקציות עם אנשים שמטיבות ומטעינות?

• האם ישנן אינטראקציות עם אנשים שמרוקנות?

טעינה חברתית

שורץ טוני, לוהר ג'ים

- נקודת המוצא- אנו נדרשים להתמודד עם התקפה מתמדת על הקשב שלנו.

לכן יש לברר:

- האם אני יכול לעבור ל'מצב טיסה' בכל דבר שפחות רלוונטי כרגע?
- להביא לביטול הפרעות ומסיחים: מיילים ושיחות טלפון?
- להפסיק פעילויות משולבות- multitasking
- להתחיל את היום בדברים החשובים ביותר והמתגרים יותר?
- לבדוק היכן נמצאת תשומת הלב שלנו?
- להעריך עד כמה אני בפוקוס על מה שאני עושה? רוצה? במטלה שהגדרתי

טעינה מנטלית

שורץ טוני, לוהר ג'ים

- נקודת המוצא- אנו מאושרים באמת כאשר יש תכלית לחיינו, המותאמת לערכינו.

לכן יש לברר:

- זיהוי, שמירה על הדברים שהם בעלי ערך עבורי
- למה אני עושה את מה שאני עושה, מה משמעותי עבורי?
- מאתר את הנקודות התורמות להנאה וליעילות
- מזהה את הדברים שמעוררים סקרנות ויש בהם קסם
- מקצה זמן למשפחה, בריאות ועבודה

טעינה של משמעות (רוחניות)

שורץ טוני, לוהר ג'ים

ממה מתחילים ?

- איך אתם הולכים להטעין את עצמכם השבוע?

- לבחור פעילות אחת מטעינה במיוחד עבורך, ולהכניס ללו"ז באופן קבוע

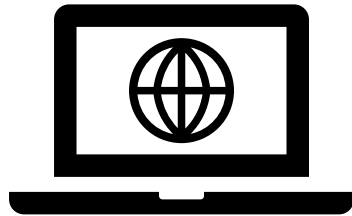


10 טיפים לניהול אנרגיה אפקטיבי

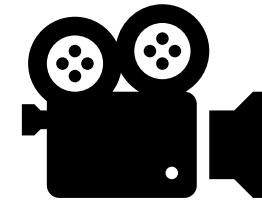
1. לנשום
2. לישון
3. לעשות הפסקות מנוחה
4. להגדיר מטרות
5. לעצור ולערוך חשיבה רפלקטיבית בקביעות
6. לעבור מדפוס של עבודה על ריבוי משימות בו-זמנית לדפוס של עבודה על משימה אחת בכל פעם.
7. לרווח למנות קטנות לזמנים של 25 דקות בכל פעם
8. לצמצם עד כמה שניתן מרוקני אנרגיה
9. לפחות פעם ביום להקדיש לפעילות מטעינה אחת
10. לנטרל מסיחים



להרחבה:



<https://theenergyproject.com/>



<https://youtu.be/vEedKdi1UOc>

https://youtu.be/le_zA9AVYI8

<https://youtu.be/smrMWv5rcCo>

<https://youtu.be/tke6X2eME3c>

מרכז תמיכה לסטודנטים עם לקויות למידה ועם מוגבלות

**אריאלה הלוינג דניאל
שרונה אליאס מרכוס**

המכללה האקדמית בית ברל