



נורית נחום הורביץ
אימון לעצמיות בקריירה

תרגיל שעוזר לייצר תנועה אפקטיבית

דמיינו לרגע סירה בלב ים שלא מצליחה לנוע.

על הסירה צוות של חותרים שאחראים להביאה אל היעד. אם כולם היו חותרים בתיאום ובלהט, הסירה היתה מגיעה ליעדה במהירות, אבל כאשר החותרים אינם מתואמים – אחד חותר בכיוון ההפוך, שני נרדם ושלישי איבד את המשוט – מה הפלא שהסירה מתקשה מאוד לזוז?

כאשר אנחנו רוצים לחולל שינוי ולהזיז את עצמנו ממקום מסוים לעבר יעד או מטרה נחשקת, חשוב שנכיר את כל אנשי הצוות שאחראים על התנועה הזאת ונהיה מסוגלים לראות את התמונה הרחבה.

מודל הרמות הלוגיות שפיתח [רוברט דילטס](#) עוסק בשש רמות של שינוי ומסייע לנתח את מכלול הגורמים שיוצרים את הפער בינינו לבין המציאות הרצויה לנו. שש הרמות נמצאות במדרג מהבסיסית ביותר לגבוהה ביותר:

הסביבה < ההתנהגות < הכישורים והיכולות < הערכים והאמונות < הזהות < הייעוד והחזון .



לפני שאסביר כיצד אפשר לנתח את מצבנו בכל אחת מהרמות, יש דבר שחשוב להבין: רמות מסוימות הן בעלות אפקט הרבה יותר גדול מאשר אחרות על היכולת שלנו לעשות שינוי מהותי. תיכף אפרט על זה, אך בואו נכיר מקרוב כל אחת מהרמות:

נניח שתחילתו לבדוק מה לא עובד לכם **ברמת הסביבה** (למשל, המשפחה שלך לא מבינה 'מה פתאום בחרת לעשות הסבה מקצועית' או לקוחות פוטנציאליים אומרים לך 'יקר לי'). הרעיון הוא לבחון איפה, עם מי ומתי אתם נתקלת בקושי. לאחר מכן נניח שתבדקו מהו דפוס **ההתנהגות** שאתם מביאים למצבי הקושי (למשל, אתה מסתגר ונמנע מבקשת עזרה; את מוותרת ומפסיקה את העשייה לקידום המטרה וכיו"ב). בשלב הבא תבחנו מהם **הכישורים והמיומנויות** שברשותכם וכיצד הם יכולים לשרת אתכם בהתמודדות עם הבעיה. (יכולת טבעית ליצור קשרים ולרתום למטרות שלכם; כשרון כתיבה וכד'). ואולי תגלו שחסרה לכם



נורית נחום הרביץ
אימון לעצמיות בקריירה

מיומנות שהייתם רוצים לרכוש (ללמוד תוכנה חדשה בתחום של עיצוב / תכנות; לקחת סדנה בשיווק ומכירות). ככל שתתקדמו בפירמידה, תעברו לרמות גבוהות, או בעצם עמוקות יותר, שנוגעות **בערכים, אמונות, זהות וייעוד**.

הנה מה שחשוב שתדעו. הרמות הגבוהות יותר במודל מאפשרות לטפל בשורש הבעיה וליצור שינוי עמוק ומהותי יותר. כאשר פועלים ברמות הגבוהות ביותר, מושג שינוי גם ברמות הבסיס, אבל לא להיפך. הרמות הבסיסיות פחות משפיעות על הגבוהות.

אנשים רבים "בורחים" לפתרונות ברמות הבסיסיות כמו החלפת המיתוג או ערוץ השיווק, כמו להירשם לקורס כדי לשפר מיומנות, אבל בעזרת המודל מבינים שקל יותר להתגבר על מהמורות בדרך, כשהשינוי מתחיל ממקום עמוק ופנימי יותר. איך תיישמו את המודל על עצמכם? תוכלו להיעזר בשאלות המתאימות לכל רמה באמצעות הטבלה הבאה:

| | | |
|--------------|------------------------|--|
| רמה 1 | הייעוד והחזון | לאיזה כיוון את/ה מכוונת/ את החיים שלך? מהי מטרת העל שלך? מדוע אתה מעוניין להשיג את המטרה הזאת? בעבור מי? בעבור מה? מה ההשפעה שאת/ה רוצה שתהיה לך על אנשים, קהילה, על מי שזקוק לשירותיך? |
| רמה 2 | הזהות | התפישה שלך את עצמך. מי את/ה? עם מה את/ה מזדהה? זה יכול לכלול כיצד את/ה מפרש/ת אירועים במונחים של הערכה עצמית. מה התפקיד או העיסוק אותו את מקיימת? האם התפקיד הכרחי להשגת המטרה שלך? מה את רוצה לשנות בך? |
| רמה 3 | אמונות וערכים | האם את/ה מאמינה/ שמהו אפשרי או בלתי אפשרי? האם את/ה מאמינה/ שמהו נדרש או לא נדרש? האם את/ה מרגישה/ מוטיבציה לעשות את מה שאת/ה מתכננת? כיצד הערכים האישיים שלך תומכים בך או מעכבים אותך? האם הערכים האלה עולים בקנה אחד עם מילוי תפקידך והגשמת ייעודך? והם יש אמונות וערכים שדורשים שינוי? |
| רמה 4 | יכולות וכישורים | מהן היכולות הפנימיות והמיומנויות הנלמדות שברשותך כדי להתמודד עם סיטואציות בקריירה ובחיים בכלל ועד כמה את/ה משתמש/ת בהן באפקטיביות? האם את/ה צריכה/ להוסיף או לשפר מיומנויות? |
| רמה 5 | התנהגות | מה הפעולות שלך, התנהגויות שאפשר לראות כלפי חוץ? מהן התגובות שלך וצורת ההתנהלות שלך והאם הן בהלימה עם הרמות לעיל? מה היית משנה בהתנהגות שלך? כיצד לדעתך יהיה אפשרי להצליח בהשגת המטרה? |
| רמה 6 | סביבה | האנשים, המקומות וכו' שאת/ה באינטראקציה איתם ומגיב/ה אליהם כשאת/ה עוסק/ת בפעילות מסוימת. מי נמצא בסביבה שלך? עם מי את/ה פועל/ת? האם את/ה נמצא/ת בסביבה שתומכת בך או מחלישה אותך? |