



יחידת הכשרה 3

פיצול תדמון





עָרְו
תָּאָר
עֵיב
הָרָר
אִיתִי
אִיכָא
אָעָר

1. לכבות ולהדליק את המצלמה

(אחד אחרי השני)

2. להגיד "סניף חכציבה" (בקפיצות של שלוש)

3. לקום ולשבת (בקפיצות של שתיים)

4. לעשות כפיים (אחד אחרי השני)

5. לכתוב "צוותשכ"א המושלמיססס" בצא'ט

(בקפיצות של שתיים)





איך אנהא אה הכאן ←
איך אנהא אה ע3אנו
בתוק הכאן

כלים



עקרונות





סררו ערפויור

נשב עם עצמנו על רשימה של סדר עדיכויור,
ונשנסדר את הלוז נכניס קודם כל את הדברים
הגדולים שהוכי חשובים לנו.





תכנון כחן

עם תכנון זמן נכון אפשר להספיק הכל!

אחרי שהגדרנו סדר עדיפויות, אפשר לסדר את הלוח"ז

בצורה טובה ומאורגנת.



או"כ קבוע

נשבץ בלו"ז השבועי/ היומי שלנו כמה שיותר דברים

בשעה קבועה. בצורה כזאת לא נכספס את הדברים

שחשובים לנו, וגם יהיה לנו לו"ז מסודר וברור.



להתרכז בעצמך

כשיש לנו הרבה דברים לעשות, צריך לבחור בדבר אחד ולהתרכז בו, ולא לחשוב כל הזמן על כמה עוד יש לנו להספיק או לנסות לתקן את הדבר הבא.



רשימות וז"כ

להגדיר את המשימות שלנו ברשימות מסודרות,

ולסדר את המשימות בז"ז מאורגן.






פירוק שיחות

כשנכרך את המשימות לחלקים קטנים, יהיה לנו יותר

קל לגשת אליהן, וגם נרגיש סיכוק אחרי כל דבר קטן

שנבצע ונרצה להמשיך הלאה.

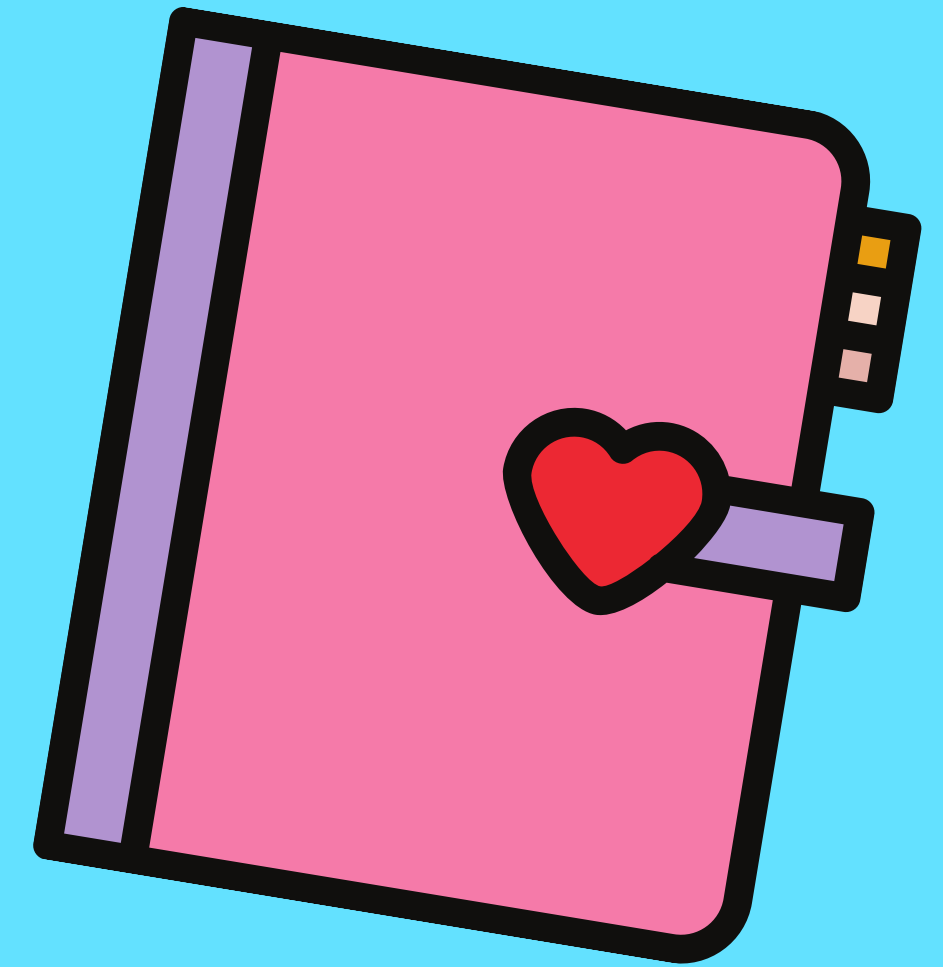


גס"ד ובהשתדלותנו



להצדק רחוק וחשוב

לא דחוק	דחוק	
2	1	חשוב
4	3	לא חשוב



ניהול יומן

נראה משהו של זקנים, אבל וואלה עוזר ברמות!

נכה שום דבר לא מתכנס.

אפשר לנהל יומן בכתב או בכלאכון (יומן גוגל).



אכילסיכוס..



כלים:



רשימות ולו"זים

כירוק משימות

דחוף / חשוב

ניהול יומן



עקרונות:



סדרי עדיכיות

תכנון זמן

לו"ז קבוע

להתרכז בעכשיו

גם"ד ובהשתדלותנו



ב"ה הצלחה!

פה בשבילכם..