

## תוכנית אוריינטציה קריירה לתלמידי כיתה י"א - הכנה לשוק העבודה המודרני

מטרה כוללת:

להקנות לסטודנטים את המודעות וכישורי החיים  
והמקצועיים הנחוצים להשתלבות מוצלחת בעולם  
העבודה המשתנה.

## כיתה י"א – מערך סוגי מוטיבציות

### מטרות:

1. להבין את החשיבות של ניהול עצמי בחיי היומיום.
2. ללמוד עקרונות וטכניקות ליצירת ושמירת מוטיבציה.
3. לפתח מיומנויות להצבת מטרות ולבניית תוכנית פעולה.

### זמן

שעה וחצי

### מבנה

זמן	תוכן
20 דקות	פתיחה: מוטיבציה לשינוי
10 דקות	דמיון מודרך
30 דקות	פעילות אישית: לוח חזון
20 דקות	ים המוטיבציות
10 דקות	סיכום

### עזרים:

- מצגת, מקרן, מסך, רמקולים
- טושים, גזרי עיתונים, מגזינים, דפי A3, דבקים, מספריים, מדבקות, ניירות צבעוניים
- להדפיס את מצגת ים המוטיבציות

## תרגיל פתיחה: מוטיבציה מהי?

נתחיל את המפגש בסרטון קצר

<https://www.facebook.com/watch/?v=681630145812335> 👍

בתום הסרטון נפנה לתלמידים ונשאל: "מהי מוטיבציה?"

הגדרה = מכלול הגורמים המודעים והלא מודעים המביאים אותנו לפעול / להשיג מטרות / להתנהג בצורה מסוימת.

ישנם סוגים שונים של מוטיבציה הנה כמה דוגמאות:

- **מוטיבציה פנימית:** מתייחסת לפעולות שמבוצעות מתוך עניין פנימי, הנאה, וסיפוק עצמי. אנשים פועלים מתוך מוטיבציה פנימית כאשר הם חשים שהפעולה היא מתגמלת בפני עצמה. לדוגמא, עיסוק בתחביב אהוב, פתרון בעיות מסובכות בגלל האתגר שבהן, למידה של נושא חדש מתוך סקרנות.
  - **מוטיבציה חיצונית:** מתייחסת לפעולות שמבוצעות כדי להשיג תוצאה חיצונית, כגון תגמול חיצוני או הימנעות מעונש. זו מוטיבציה שמונעת ממניעים חיצוניים ולא מתחושת סיפוק פנימי. לדוגמא, עבודה קשה עבור בונוס כספי, למידה למבחן כדי לקבל ציון גבוה, ביצוע משימות כדי להימנע מביקורת שלילית.
  - **מוטיבציה ציפייתית:** מוטיבציה שמבוססת על ציפיות להצלחה ועל הערך שמייחסים להצלחה זו. לדוגמא, השקעת מאמץ רב בלימודים מתוך ציפייה לקבל ציונים גבוהים שמוערכים כהכרחיים להצלחה בקריירה.
  - **מוטיבציה חברתית / הכרתית:** מוטיבציה שמונעת מהרצון להשתייך לקבוצה, לקבל הכרה חברתית או לתרום לחברה. לדוגמא, התנדבות בקהילה כדי להרגיש שייכות ולהיות מועיל, עבודה בצוות כדי לזכות בהכרה מצד חברים לעבודה.
- תיאוריית ההכוונה העצמית (Self-Determination Theory - SDT) היא תיאוריה בתחום הפסיכולוגיה המוטיבציונית שפותחה על ידי ריצ'רד ריאן ואדוארד דסי. התיאוריה מתמקדת בהבנת המוטיבציה האנושית, ובמיוחד בהבדלים בין מוטיבציה פנימית (Internal Motivation) וחיצונית (External Motivation).

**מוטיבציה פנימית נחשבת לרוב לחזקה ועמוקה יותר ממוטיבציה חיצונית. אנשים המונעים ממוטיבציה פנימית נוטים להיות פרודוקטיביים יותר, יצירתיים יותר ומרוצים יותר מפעולותיהם.** לדוגמא, עובד שפועל מכוח חיצוני יעשה את המינימום כדי לקבל כסף או כדי להימנע מעונש, יבחן אם יש עליו השגחה ואם אין יתאמץ פחות, לעולם לא יתרום מעבר למקום העבודה שלו. זאת לעומת עובד שפועל מכוח הנעה פנימי שיעשה את המקסימום גם כשאין עליו השגחה, יהיה אכפתי, יזם, יצירתי, מתגייס למה שנדרש וככל הנראה יהנה, יזכה להערכה, קידום ויציבות במקום עבודתו.

## הרחבה:

תיאוריית ההכוונה העצמית גורסת שישנם שלושה צרכים פסיכולוגיים בסיסיים שהם חיוניים לרווחה ולמוטיבציה פנימית:

- **אוטונומיה (Autonomy):** הצורך לחוש שליטה והכוונה עצמית על הפעולות שלנו. אנשים מרגישים מוטיבציה פנימית כשהם חשים שהפעולות שלהם הן בחירה עצמאית ולא נכפות עליהם.
- **מוגלות (Competence):** הצורך להרגיש יכולת וכשירות בפעולות שאנו מבצעים. אנשים מונעים כשהם חשים שהם טובים במה שהם עושים ויכולים להתמודד עם האתגרים.
- **שייכות (Relatedness):** הצורך להרגיש מחוברים ומשמעותיים ביחס לאחרים. אנשים מחפשים קשרים חיוביים עם אחרים ורוצים להרגיש שהם חלק ממשהו גדול יותר.

תיאוריית ההכוונה העצמית, המעבר ממוטיבציה חיצונית למוטיבציה פנימית נחשב כרצף, ולא מעבר חד וברור. התיאוריה מציעה שישנם שלבי ביניים בין מוטיבציה חיצונית לפנימית, המתוארים במודל הנקרא **רצף ההפנמה (Internalization Continuum)**. מודל זה מתאר את הדרך שבה מוטיבציה חיצונית יכולה להתפתח ולהפוך לפנימית יותר, ככל שאדם מאמץ ומפנים את הערכים או המטרות של הפעולה.

# שלבי הרצף מהמוטיבציה החיצונית לפנימית:

**מוטיבציה חיצונית מונעת מבחוץ (External Regulation):** זוהי הצורה הבסיסית ביותר של מוטיבציה חיצונית, שבה ההתנהגות מונעת על ידי תגמולים חיצוניים או הימנעות מעונשים. לדוגמה, ילד שעושה שיעורי בית כדי לקבל פרס מההורים או כדי להימנע מעונש.

**הפנמה מוצצנת (Introjected Regulation):** בשלב זה, האדם מתחיל להפנים את המניעים אך עדיין פועל מתוך לחץ פנימי, כגון תחושת אשמה, בושה, או הצורך באישור עצמי. לדוגמה, אדם שמתאמן כדי להימנע מרגשות אשמה על אורח חיים לא בריא, או סטודנט שלומד כדי לא לאכזב את הוריו.

**הפנמה מזוהה (Identified Regulation):** בשלב זה, האדם מזהה את החשיבות האישית של הפעולה ומתחיל להרגיש שהיא תואמת לערכים או למטרות האישיות שלו. לדוגמה, אדם שמתאמן כי הוא מזהה את החשיבות של בריאות עבורו ולא רק כדי לרצות אחרים.

**הפנמה אינטגרטיבית (Integrated Regulation):** זהו השלב הקרוב ביותר למוטיבציה פנימית. כאן, הפעולה מתבצעת מתוך תחושת זהות עמוקה ומחוברת לערכים ולמטרות האישיות. לדוגמה, אדם שמתאמן כחלק מאורח חיים שהוא מרגיש שמתאים לתפיסה העצמית שלו.

**מוטיבציה פנימית (Intrinsic Motivation):** בשלב זה, הפעולה מתבצעת מתוך עניין, הנאה, וסיפוק עצמי, ללא כל מניע חיצוני. הפעולה עצמה היא המתגמלת.

## משמעות השלבים:

- שלבי הביניים הללו מדגישים שהתפתחות מוטיבציה פנימית היא תהליך הדרגתי שבו אנשים מפנימים בהדרגה את המניעים לפעולותיהם.
- תהליך ההפנמה יכול להתקיים כאשר הסביבה תומכת בשלושת הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים: אוטונומיה, מסוגלות ושייכות.
- ככל שהפעולה מוטמעת בצורה עמוקה יותר בזוהותו של האדם, כך היא נעשית יותר פנימית ומובילה לרמות גבוהות יותר של מחויבות, הנאה והתמדה.

לכן, המעבר ממוטיבציה חיצונית לפנימית הוא לא רגעי, אלא רצף מתמשך של הפנמה שמוביל למוטיבציה פנימית חזקה יותר

## למנחה:

מטרה היא לעורר דיון וחשיבה בקרב התלמידים, לייצר הבחנה בין פעמים שאנו מונעים לפעולה מתוך כוח חיצוני לבין הנעה מכוח פנימי. מה ההבדל? האם יש שינוי בהרגשה האישית? במידת המסירות והמחוייבות שלנו?

חשוב לעודד את התלמידים להיזכר בדוגמאות מהחיים שלהם – מטלות בית, לימודים, חוגים... לעמוד על ההרגשה בכל סוג הנעה ולחדד את הקשר לעולם התעסוקה.

כשאנחנו בוחרים עבודה שאנחנו אוהבים וטובים בה אנחנו מונעים מכוח פנימי, כשאנחנו בוחרים עבודה רק בגלל שהיא רווחית או יוקרתית אנחנו בוחרים מכוח חיצוני. הסיכוי שלנו לחוות הצלחה, התמדה, התלהבות ורצון להתקדם ולהתפתח מקורה במוטיבציה הפנימית.

ג'יימס פרוצ'סקה וקארלו דקלמנטה, פסיכולוגים וחוקרים אמריקאים, ניסו לענות על השאלה מה מניע אדם לערוך שינויים באורח חייו. תיארו את עמדת האדם כלפי שינוי קונקרטי שהוא עתיד לעבור בחייו באמצעות התרשים הבא:



שלבי השינוי כפי שתארו אותם פרוצ'סקה ודקלמנטה מבטאים מוטיבציה פנימית של האדם כלפי שינוי קונקרטי כלשהו בחייו (המוטיבציה הפנימית יכולה להיות מחוזקת על ידי גורמים בסביבת האדם בשינוי):

- **קדם הרהור (Pre-Contemplation):** בשלב זה הצורך בשינוי אינו קיים אצל האדם. עם זאת ייתכן שבשלב זה תהיה דרישה חיצונית לשינוי (למשל מצד בני המשפחה).
- **הרהור (Contemplation):** בשלב זה מתעוררת מוטיבציה לשינוי ומתקיים תהליך וגניטיבי ורגשי של התלבטות ושקילת אפשרויות.

האם אנשים לא מבינים לבד שהם צריכים להשתנות? אנשים רבים מתמודדים עם החלטות הדורשות מהם שינוי מסוים בשלבי החיים השונים. למשל, האם לעשות שיעורי בית או לא? ללמוד את המקצוע הזה או לא? להפסיק לעשן או לא? לפרוש מהעבודה או לא? לפנות לקבלת עזרה או לא?

כאשר שינוי קשה לאנשים, לרוב, זה לא בגלל חוסר במידע, עצלנות או הכחשה אלא זה נובע מסיבה מוטיבציונית. בגלל שאנשים אמביוולנטיים. - מצד אחד רוצים את השינוי ומצד שני לא או שהם רוצים שני דברים מנוגדים בבת אחת. זה הקושי האמיתי - המחסום האמיתי מפני ביצוע שינוי התנהגותי בחייהם. בגלל שאמביוולנטיות היא אי נוחות, היא מובילה לחרדה ובגלל שאנשים רוצים להימנע מחרדה, הם נוטים לדחות ביצוע מטלות למועד מאוחר יותר.

אמביוולנטיות זה מצב שבו אדם לא בטוח בדבר הצורך בשינוי. זה השלב בו נבחנים היתרונות מול החסרונות. בהתאם, המטרה של הגישה המוטיבציונית היא לפתור לאדם את האמביוולנטיות הזו ולעזור לו להניע את עצמו לשינוי.

- **החלטה (Decision):** בשלב זה יש החלטה לפעול והמוטיבציה הפנימית מתגברת. בהדרגה האדם מגבש תוכנית פעולה.
- **פעולה (Action):** ביצוע השינוי עצמו: לדוגמה מפסיק לקנות סיגריות, מפסיק לבקש סיגריות מחברים, לא מסתובב עם סיגריות בכיס ולא מעשן.
- **שימור (Maintenance):** שלב זה כולל התמודדות עם מגוון של מצבים עלולים לאתגר את השינוי: לדוגמה-הגעה לבית שבו כולם מעשנים, התגברות הצורך לעשן עקב לחץ נפשי וכדומה.
- **מעידה (Relapse):** פרוצ'סקה ודקלמנטה ציינו שמעידה היא חלק אינטגרלי מהתהליך. אם המוטיבציה הפנימית של האדם נשמרת, והוא מאמין ביכולתו לשמר את השינוי (למשל לשמור על הגמילה מעישון), המעידה תהיה עבורו סימן לצורך לעדכן את אופן הפעולה, כך שלא תהיה עוד מעידה כזו. כיוון שאין לאדם שליטה מלאה על הגירויים שבהם הוא עלול לפגוש, תמיד יהיו מעידות ותמיד יהיה צורך בעדכונים שיפעילו את התהליך מחדש.

אדם יכול להיות בכל שלב שעתיים או שנתיים - תלוי בנו!

## פעילות קבוצתית: לוח חזון

למנחה: מטרת התרגיל לעזור לבני הנוער לדמיין ולהגדיר את מטרה אישית אחת לשנה הקרוב דרך יצירת לוח חזון אישי ושיתוף עם אחרים.

נפתח את הפעילות עם 5 דקות של דימיון מודרך - נבקש מהתלמידים לשבת בנוחות, גוף רפוי, פנים פתוחות, לא לצאת מהכיתה בדקות הבאות, ננחה אותם לקחת מספר נשימות, נמליץ לעצום עיניים (לא חובה). נשים ברקע מוסיקה מרגיעה: <https://www.youtube.com/watch?v=ME2shApCUp4>

עצמו את העיניים וקחו כמה נשימות עמוקות. נשמו פנימה לאט... ונשפו החוצה באיטיות... אפשרו לעצמכם להירגע ולהרגיש בנוח.

### הנחיות

דמיינו שאתם מתעוררים בבוקר יום בהיר בעוד שנה מהיום. זהו יום מיוחד כי הוא היום שבו אתם משיגים מטרה חשובה שהצבתם לעצמכם. בואו נתחיל עם התמונה הכללית:

- היכן אתם נמצאים?
- מה אתם רואים סביבכם?
- כעת, דמיינו את עצמכם קמים מהמיטה ומרגישים תחושת סיפוק וגאווה. אתם יודעים שהיום אתם עומדים להגשים מטרה חשובה.
- מהי המטרה הזו?
- כיצד היא נראית?
- איך אתם מרגישים כשאתם חושבים על המטרה הזו?
- בואו נתמקד בתחושות שלכם.
- מה אתם מרגישים בגוף שלכם כשאתם יודעים שהשגתם את המטרה הזו?
- האם אתם מרגישים שמחים, נרגשים, גאים?
- עכשיו דמיינו את הדרך שהובילה אתכם למטרה הזו.
- אילו צעדים נקטתם כדי להגיע אליה?
- מי עזר לכם בדרך?
- אילו אתגרים התמודדתם וכיצד התגברתם עליהם?
- חשבו על כל פרט ופרט.
- מה עשיתם בכל יום כדי להתקדם לעבר המטרה?
- איך שמרתם על המוטיבציה שלכם?
- בזמן שאתם ממשיכים לדמיין, התחילו להחזיר את תשומת הלב שלכם לכאן ולעכשיו.
- מהו הצעד הראשון שתעשו אחרי התרגיל כדי להתחיל לעבוד על המטרה שלכם?
- קחו כמה נשימות עמוקות נוספות... ועם כל נשימה, הביאו את התודעה שלכם לאט לאט חזרה לחדר.
- כשאתם מרגישים מוכנים, פתחו את העיניים והביאו את תחושת ההצלחה והסיפוק איתכם.

שיתוף קצר: קחו רגע לכתוב כמה מילים על מה שראיתם והרגשתם בדמיון המודרך הזה. זה יעזור לכם ליצור את לוח החזון שלכם בצורה מדויקת ומשמעותית יותר.

כעת נעבור ליצירת לוח חזון אישי - לוח חזון הוא קולאז' של תמונות, מילים ומשפטים שמייצגים את המטרה שלכם. הסבירו את החשיבות של תכנון עתידי ושימוש בלוח חזון ככלי לתמיכה במטרותיהם. כל משתתף מקבל בריסטול, גזרי עיתונים, מגזינים, דבק, מספריים וכלי כתיבה. בקשו מהם לבחור תמונות, מילים ומשפטים שמייצגים את החזון שלהם ולהדביק אותם על הבריסטול. עודדו אותם להוסיף הערות, כתובים וציורים אישיים כדי להעשיר את הלוח.

אפשרו לתלמידים להתחלק לזוגות באופן עצמאי, ולשתף בלוח החזון שלהם

**למנחה:** "אם אתם יכולים לחלום את זה, אתם יכולים לעשות את זה ( If you can dream it, you can do )"  
"it". ציטוט זה של וולט דיסני מדגיש את החשיבות של חלום ודמיון ככוח מניע להגשמת מטרות ויעדים,

והוא מזכיר לנו שכל רעיון גדול מתחיל בחלום, וש אפשר להשיגו עם מוטיבציה והשקעה.

עודדו את בני הנוער לשמור את הלוחות שלהם ולהתבונן בהם באופן קבוע כדי להישאר ממוקדים במטרותיהם.

## ים המוטיבציות

פזרו ברצפת החדר את הדפים של מצגת "ים המוטיבציות", הזמינו את התלמידים לקחת כלי כתיבה (עדיף טוש) לקום ולהסתובב בחדר בין המוטיבציות השונות ולבחור 2-3 מוטיבציות שעומדות מאחורי לוח החזון שלהם. על כל מוטיבציה הם נדרשים לסמן קו עם הטוש – ככל שהקו יותר ארוך כל המוטיבציה יותר חזקה. למשל: אם המוטיבציה היא כסף אני אסמן קו ארוך / קצר / לא אסמן בכלל.

המנחה עושה מיון קצר על הרצפה בין המוטיבציות הפופולאריות לאלו שלא ומקיים דיון עם התלמידים:

- מהן המוטיבציות הנפוצות ביותר? מה לגורם להן להיות כל כך פופולריות?"
- מהן המוטיבציות הפחות נפוצות? מה לדעתכם יכול להיות הסיבה לכך?" שימו לב כמה מתוכן מוטיבציות חיצוניות וכמה מוטיבציות פנימיות.
- מישהו מוכן לשתף מדוע בחר במוטיבציות הספציפיות שסימן? איך הן קשורות ללוח החזון שלכם?"
- האם אתם רואים הבדלים בין המוטיבציות שלכם ושל החברים שלכם? מה יכול להסביר את ההבדלים האלו?
- האם אתם חושבים שהמוטיבציות שלכם ישתנו עם הזמן? מה יכול לגרום לשינוי במוטיבציות שלכם?

**למנחה:** השאלות האלו אמורות לעודד את התלמידים לחשוב לעומק על המוטיבציות שלהם, להבין את ההבדלים ביניהם ולתכנן כיצד להשתמש במוטיבציות כדי להשיג את מטרותיהם. שמירה על מוטיבציה לאורך זמן דורשת מודעות עצמית, תכנון ויכולת הסתגלות. חשוב למצוא את השילוב הנכון של אסטרטגיות שיתאימו לכם אישית.

שמירה על מוטיבציה לאורך זמן יכולה להיות מאתגרת, אך ישנם מספר אסטרטגיות וכלים שיכולים לעזור. לבקש מכל תלמיד לכתוב על לוח החזון שלו את המוטיבציות שבחר + 2-3 כלים שיעזרו לו לשמור על המוטיבציות הללו. לאחר מכן אפשר לאסוף את התשובות מהתלמידים ולהוסיף להם מתוך הרשימה הבאה:

### הצבת מטרות ברורות ומוגדרות

- מטרות קצרות טווח וארוכות טווח: חלק את היעדים למטרות קטנות שקל יותר להשיג בטווח הקצר ולמטרות גדולות שדורשות זמן.
- תכנון מסלול: הכנת תוכנית מפורטת להשגת המטרות, כולל שלבים ברורים ומועדים מוגדרים.
- שימור אנרגיה חיובית
- פעילויות מהנות: לשלב בעבודה פעילויות שאתם נהנים מהן ומעניקות לכם סיפוק.
- חיזוקים חיוביים: לציין הצלחות קטנות ולהעניק לעצמכם פרסים על הישגים.
- שיפור עצמי מתמיד
- למידה מתמדת: להיות פתוחים ללמידה, חיפוש אחר ידע חדש ושיפור מיומנויות.
- פיתוח אישי: להשתתף בסדנאות, קורסים והכשרות שמעניינים אתכם.

### ניהול זמן ומשאבים נכון

- תכנון זמן: שימוש בכלי ניהול זמן כמו יומנים, רשימות משימות ואפליקציות לניהול פרויקטים.
- הימנעות מהסחות דעת: יצירת סביבה שממוקדת בעבודה, וקטיעה של הרגלים שמפריעים למוטיבציה.

### שמירה על איזון חיים-עבודה

- זמן למנוחה: להקפיד על מנוחה, הפסקות ופעילויות פנאי.
- תחזוק קשרים חברתיים: לשמור על קשר עם חברים ומשפחה, המעניקים תמיכה רגשית.

### מציאת משמעות במטרה

- התמקדות במשמעות האישית: להזכיר לעצמכם למה התחלתם ואיך זה תורם לכם באופן אישי ומקצועי.
- חיבור לערכים אישיים: לבחון איך המטרות שלכם משקפות את הערכים והשאיפות האישיות שלכם.

### תמיכה והשראה חיצונית

- מנטורינג: למצוא מנטור שיכול להדריך ולתמוך בתהליך.
- קבוצות תמיכה: להצטרף לקבוצות או קהילות עם מטרות דומות, להחלפת רעיונות וחוויות.

### גמישות והתאמה לשינויים

- התאמה למציאות משתנה: להיות פתוחים לשינויים ולהתאים את המטרות והדרכים להשגתן בהתאם לנסיבות.
- למידה מטעויות: להתייחס לכשלונות כאל הזדמנויות ללמוד ולהשתפר.

## סיכום

עברנו היום תהליך חשוב של הבנה וחקירה של המוטיבציות שמניעות אותנו, ובפרט ההבדלים בין מוטיבציה פנימית לחיצונית. ראינו כיצד מוטיבציה פנימית, שמגיעה מתוך עניין וסיפוק אישי, יכולה להוביל אותנו להצלחה, התמדה ותחושת מימוש עצמי בעבודה.

ביצירת לוחות החזון, כל אחד מכם הצליח לדמיין ולתאר את העתיד המקצועי שהוא שואף אליו.

תזכרו תמיד את הציטוט של וולט דיסני: 'אם אתם יכולים לחלום את זה, אתם יכולים לעשות את זה'. כל חלום מתחיל בצעד קטן, והמוטיבציה הפנימית היא הכוח המניע שיעזור לכם להגיע לשם.

אני מעודדת אתכם לשמור את לוחות החזון שלכם, ולתכנן את הדרך אליהם. זכרו להמשיך ולשאול את עצמכם: מה מניע אותי? איך אני יכול לשמר ולהגביר את המוטיבציה שלי? ולהשתמש בכלים ובתובנות שלמדנו היום כדי להשיג את היעדים שלכם.

## תחנת עיגון – רפלקציה:

**מטרות המשימה:** להעמיק את ההבנה של התלמידים לגבי המוטיבציות האישיות שלהם, לשפר את היכולת שלהם לתכנן ולבנות תכנית פעולה אישית, ולהגביר את המוטיבציה הפנימית להשגת המטרות שלהם.

### הנחיות למשימה:

#### 1. הגדרת מטרה אישית:

- חשבו על מטרה חשובה שתמצאו להשיג במהלך השנה הקרובה. זה יכול להיות קשור ללימודים, לפיתוח אישי, לספורט, לתחביבים או לכל תחום אחר שחשוב לכם.
- כתבו את המטרה בצורה ברורה, מדידה ומוגדרת בזמן (בהתאם לעקרונות SMART).

#### 2. זיהוי המוטיבציות:

- התבוננו בלוח החזון שיצרתם בשיעור ובחרו 2-3 מוטיבציות שזיהיתם כמשמעותיות ביותר עבור המטרה שלכם.
- רשמו כיצד כל אחת מהמוטיבציות הללו מניעה אתכם לפעולה, ומה היא תורמת להשגת המטרה שלכם.

#### 3. בניית תכנית פעולה:

- חלקו את המטרה שלכם לשלבים קטנים ומוגדרים שניתן לעקוב אחריהם.
- כתבו תכנית פעולה עם תאריכים ומועדים לכל שלב, וחשבו איך תוכלו להבטיח שתמשיכו לפעול בהתאם לתכנית גם כשקשה.

#### 4. אסטרטגיות לשימור המוטיבציה:

- רשמו 2-3 כלים או אסטרטגיות שאתם מתכוונים להשתמש בהם כדי לשמור על המוטיבציה שלכם גבוהה לאורך כל הדרך. אלו יכולים להיות דברים כמו פרסים קטנים על הישגים, תכנון של זמני מנוחה, עבודה עם חברים, או כל דבר אחר שיעזור לכם לשמור על הרוח החיובית והמוטיבציה.