

בדרך למטרה

שאלון לזיהוי פוטנציאל ההגשמה

מאירה בן-ארי | מאי 2019

**האם יש לך את המאפיינים הדרושים כדי להשיג את מטרותיך ולצלוח את האתגרים שבדרך?
כיצד ניתן להעריך את רמת הכוחות המוטיבציוניים שמניעים אותך לעבר יעדיך?
האם האנרגיות שלך מספיקות כדי להוביל אותך אל קו המטרה?**

כולנו שואפים לנוע קדימה, להתקדם ולהגשים את שאיפותינו ומטרותינו בתחומי החיים השונים, אך אנו נבדלים במאפיינים אישיותיים ובדפוסים המשפיעים על פוטנציאל ההגשמה שלנו.

שאלון "בדרך למטרה" מאפשר לבחון את ההתנהלות האישית בדרך להשגת המטרות ולזהות מאפיינים ודפוסים אשר עשויים להשפיע על הדרך ועל התוצאות. הוא מסייע לזהות היבטים הדורשים שינוי תפיסתי או התנהגותי, לעבוד על השינוי הפנימי הרצוי ולהגדיל את מרחב ההתבוננות והפעולה כדי לקרב אותך אל הגשמת מטרותייך.

על השאלון

שאלון "בדרך למטרה" מבוסס על עקרונות "שאלון זיהוי טיפוסים" שפיתחתי עם דורית קיף (עו"ס ומאמנת אישית) בשנת 2010, ואשר נועד לבחון מאפיינים התומכים בתהליכי החלמה. "בדרך למטרה" מרחיב את ההתבוננות מתוך הבנה שהמדדים שביסוד השאלון רלבנטיים למרבית התהליכים בחיינו ומתאימים לבחינת ההתנהלות האישית ביחס לכל מטרה ואתגר.

חשוב לציין כי השאלון אינו בעל אופי מדעי ואינו מהווה כלי אבחון מקצועי. עם זאת, הוא תומך בהתבוננות עצמית בונה ומעצימה. התוצאות יכולות לסייע לך ביצירת שינוי מקדם ומיטיב, כדי לתמוך בהגשמת מטרותיך ולהגביר את השליטה בחייך. אין מקום לשיפוטיות אלא ללמידה וצמיחה אישית.

צעד ראשון – הצבת המטרה

על העבודה עם השאלון להתייחס למטרה או תחום ספציפיים הרלוונטיים עבורך בתקופה הנוכחית, או לבחון את התנהלותך בתהליכים שהתרחשו בעבר.

יתכן שהממצאים יעידו על מאפיינים ודפוסים אשר מלווים אותך לאורך זמן, ואשר קשורים בתחומים שונים בחיך באופן גורף. מאידך, יתכן ואלו סממנים ייחודיים להקשר ספציפי, מצב או תקופת הזמן הרלוונטית, ואינם מעידים על כלל התהליכים בחיך.

לכן, לפני מילוי השאלון יש להגדיר באופן ברור את המטרה העומדת בפניך, לגביה נעשה המבדק.

המטרה שלי

אופן מילוי השאלון

לשאלון שלושה חלקים. בכל חלק רשימת הצהרות המתייחסות למאפיינים שונים של התנהלותך ביחס למטרה וליעדים שעל הפרק. ליד כל הצהרה יש לדרג את מידת נכונותה עבורך באופן הבא:

1 – אינה נכונה

2 – לעיתים / במידה מועטה / באופן חלקי

3 – במידה רבה

בשל מגבלות השפה, השאלון כתוב בלשון זכר, אך מיועד, כמובן, לנשים ולגברים.

חלק א

סמן ליד כל הצהרה: 1 – אינה נכונה | 2 – לעיתים / במידה מועטה / באופן חלקי | 3 – במידה רבה

המטרה שלי מוגדרת וברורה. אני יודע לאן אני רוצה להגיע	
אני יודע למה אני רוצה להגיע למטרה וכיצד השגתה עשויה להשפיע על עתידי	
המטרה שלי ניצבת במקום מרכזי בחיי בנקודת הזמן הזו	
אני יודע מה עלי לעשות כדי להגיע למטרה שלי	
יש לי תוכנית פעולה מפורטת המסייעת לי להתקדם, צעד אחר צעד	
אני פועל בהתאם לתוכנית ומתקדם כצפוי	
אני בודק מדי פעם את מידת ההתקדמות שלי ומעדכן את תוכנית הפעולה במידת הצורך	
אני מתמיד בדרך גם כאשר אני ניצב בפני אתגרים ומצבים בלתי צפויים	
אני נוטה לפעול מיד וללא דיחוי כדי לקדם את השגת המטרה	
יש לי סבלנות לדרך	
אני פועל להרחבת הידע ולחיזוק המיומנויות הדרושות כדי להגיע ליעד	
אני פועל להכרת הסביבה הרלוונטית כדי לייעל את התהליך	
אני לומד מניסיון של אחרים במצבים דומים ובודק כיצד אוכל לשפר את התנהלותי	
במידת הצורך אני מתייעץ ומבקשת חוות דעת נוספת לגבי התכנון והביצוע	
אני בודק מה עוד אני יכול לעשות כדי לקדם את המטרה שלי	
כאשר אני שומע על סיוע כלשהו אני פועל להשגתו, במידה ויש לו ערך עבורי	
אני בודק ומוודא מהן זכויותי בכל הקשור למטרה ולדרך להשגתה	
אני משתדל להקיף עצמי באנשים אוהבים ותומכים הנותנים לי את הכוח לנוע קדימה	
אני פועל לשינוי הרגלים, דפוסים ומצבים אשר עשויים לעכב אותי בדרך למטרה	
אני פועל להגברת המודעות העצמית ובודק מה עובד עבורי והיכן נדרש שינוי בהתנהלות העצמית	

חלק ב'

סמן ליד כל הצהרה: 1 – אינה נכונה | 2 – לעיתים / במידה מועטה / באופן חלקי | 3 – במידה רבה

אני יודע שהמטרה אפשרית ותמיד ניתן למצוא את הדרך להשגתה	
הפחדים והדאגות שלי מועטים	
אני מאמין שההגשמה תלויה, במידה רבה, בנחישות שלי ובהרתמות שלי לתהליך	
יש לי את הכוחות הנפשיים להתמיד בדרך למטרה	
יש לי את היכולות והכישורים להתגבר על האתגרים שבדרך	
אני סומך על הקול הפנימי ועל יכולת ההבחנה שלי שיובילו אותי באופן המיטבי	
יש בחיי הנאה וסיפוק רבים	
אני מתבונן בתהליך באופן חיובי ומעצים	
אני מקיף עצמי באנשים בעלי גישה חיובית ואופטימית	
אני מכיר בדברים היפים והטובים שהחיים מזמנים עבורי ומודה עליהם	
אני נמצא בהודיה מתמדת על ההתקדמות ועל הלמידה שבדרך	
אני מאמין שהתמקדות והתמדה יקדמו אותי לעבר יעדי ואני מיישם זאת מדי יום	
אני נוטה לראות את החיובי בכל אדם ובכל מצב	
אני מתבונן בתמונה הרחבה ובודק מה פועל לטובתי	
קשיים ועיכובים הם, לעיתים, הזדמנות לשינוי	
אני אוהב את מי שאני, על כל המורכבויות וההיבטים, ומקבל את עצמי בכל מצב	
שקט פנימי ושמחת עשייה הם מרכיב חשוב בהשגת מטרותי	
אני יודע שמה שאני מתמקד בו מתעצם ופועל בהתאם	
אני מודע למאפיינים שלי התומכים בתהליך ופועל לחזק אותם ולהבנות מהם	
הדרך תמיד מלמדת אותי משהו על עצמי ותורמת לצמיחה והעצמה אישית	

חלק ג'

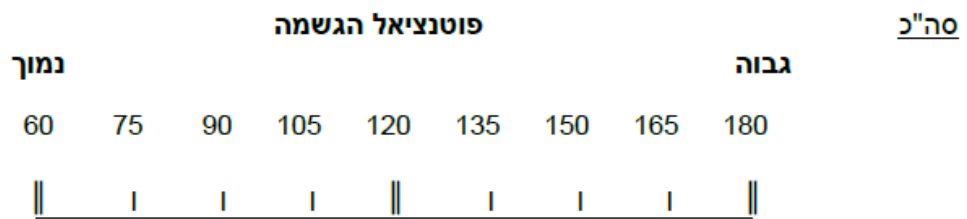
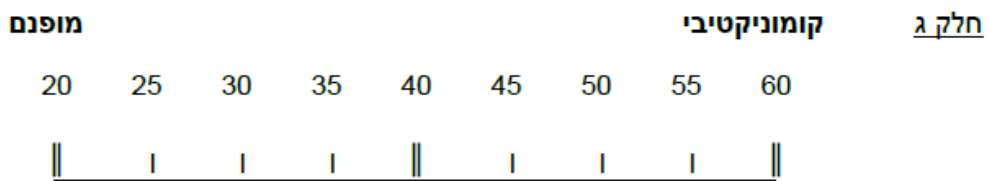
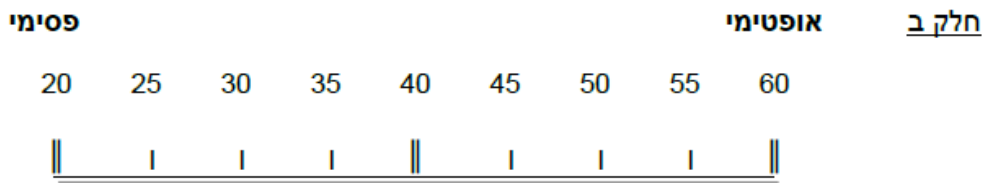
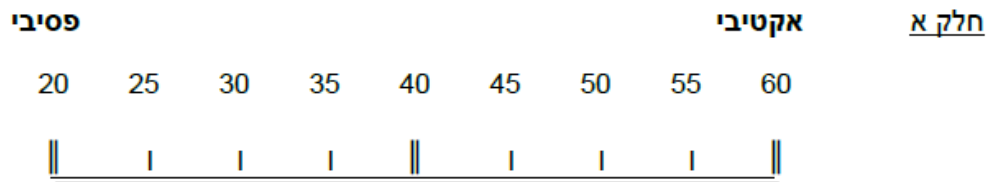
סמן ליד כל הצהרה: 1 – אינה נכונה | 2 – לעיתים / במידה מועטה / באופן חלקי | 3 – במידה רבה

אני נותן ביטוי למחשבותי, רגשותי ותחושותי	
הקרובים אלי מודעים למטרותי ושאיפותי ומעודכנים בהתקדמותי בדרך להגשמתן	
אני עוסק בפעילות יצירתית המאפשרת לי ביטוי (ציור, כתיבה, בישול, עבודה בחומר וכו')	
אני מבהיר מה אני צריך וכיצד אפשר לעזור לי	
כאשר דבר מה אינו מובן לי, אני שואל, מבקש מידע, הסברים והנחיות	
אני מודע להשפעת הקרובים אלי על התהליך ופועל להסביר ולכוון אותם בהתאם	
אני משוחח עם אנשים שהיו או נמצאים במצבי ועוברים תהליכים דומים	
אני נהנה לשוחח עם אנשים וללמוד מהחוויות והתובנות שלהם	
אני אוהב לסייע לאחרים מתוך ההתנסות האישית שלי והידע שצברתי	
כאשר אני מרגיש קושי, תסכול או אכזבה, אני פונה אל מי שיכול לסייע לי ולעודד אותי	
אני מרגיש נוח ליצור קשר עם אדם קרוב ולשתף אותו ברגשותי	
אני נפגש עם מנטור/יועץ/ מאמן/פסיכולוג ומשוחח על רגשותי, מחשבותי ועל האתגרים שבדרך	
אני חבר בקבוצת עמיתים/מאסטר מיינד המאפשרת לי שיתוף והתייעצות	
אני פעיל בקבוצות במדיה החברתית המאפשרות דיון, התייעצות ולמידה הדדית	
אני כותב יומן אישי או בלוג באינטרנט	
אני מרגיש בנוח לעמוד מול קהל ולספר על הדרך ועל ההתנסות שלי	
אני חושב שהסיפור האישי שלי יכול לעזור לאחרים וחשוב שיכירו אותי	
אני מרגיש בנוח בקבוצה כאשר כל תשומת הלב ממוקדת בי	
אני אוהב להיות במרכז העניינים	
אני רואה בעמוד הפייסבוק האישי שלי במה מצויינת להעביר את דעותי, מחשבותי וחוויותי	

סכם את הדירוג עבור כל אחד משלושת חלקי השאלון ולאחר מכן חבר את שלושתם לסכום כולל:

חלק א' חלק ב' חלק ג' סה"כ

בהתאם לתוצאות, מקם את עצמך על גבי הסולמות הבאים:



משמעות התוצאות

כל אחד מסולמות המבדק מספק זווית התבוננות חשובה על הכוחות המניעים אותך ומהווה אינדיקציה לפוטנציאל ההגשמה העצמית והשגת מטרותיך בהקשר הנדון.

אקטיבי – פסיבי

הדרוג מעיד על מידת מעורבותך בתהליכים – עד כמה פעילותך נמרצת, יעילה ואפקטיבית בדרך להשגת מטרותיך, ועל מידת הנחישות וההתמדה שלך בכל הרמות – תכנון, ביצוע ובקרה.

אופטימי – פסימי

הדרוג נותן ביטוי למידת האופטימיות שלך. זהו מאפיין בעל השפעה מהותית על יכולת ההנעה העצמית ועל גיוס הכוחות הנפשיים והפיסיים הדרושים כדי להתמיד ולהתקדם.

קומוניקטיבי – מופנם

הדרוג בסולם זה מלמד על מידת נכונותך לבטא את המחשבות, הרגשות והצרכים שלך, לשתף אחרים בדרכך ובסיפורך האישי, לבקש עזרה ולשחרר לחצים ומועקות המכבידים עליך.

אקטיביות, אופטימיות ויכולת קומוניקטיבית הם מרכיבים מרכזיים בכל תהליך אישי. ככל שהם דומיננטיים יותר, כך הם תומכים יותר בתהליך ומקדמים אותך לעבר מטרתך. מנגד, התנהלות פסיבית, פסימית ועצורה מקשה על ההתקדמות ועל השגת מטרות בכל תחומי החיים.

פוטנציאל ההגשמה

הסולם הרביעי מסכם את שלושת הקטגוריות ומאפשר לך להביט על מכלול המאפיינים כמקשה אחת. ככל שנמצאים במקום גבוה יותר על הסולם, כך מזוהים יותר עם הטיפוס אשר מנהל את עצמו ואת התהליך – לוקח אחריות ופועל להשגת המטרה במישורים השונים. לכן, יש לו שליטה גבוהה יותר בכל השלבים ופוטנציאל הגשמה גבוה. ככל שיורדים במדרג, מתקרבים לטיפוס הנמנע – פחות דומיננטי, מאופיין בעכבות וחסמים, אינו נוטה לקחת אחריות ומכאן, גם פחות שולט בתהליך ובתוצאות.

מבט השוואתי

פוטנציאל הגשמה גבוה	פוטנציאל הגשמה נמוך
<p>אקטיבי</p> <p>יורד לעומק, לומד את הנתונים פועל במגוון דרכים להשגת המטרה יוצר שינוי פנימי וחיצוני</p>	<p>פסיבי</p> <p>נשאר ברמה העקרונית רדום, נשאר באזור הנוחות מקובע, מסתמך על ההרגלים הישנים</p>
<p>אופטימי</p> <p>מאמין שהכל אפשרי שמח בחלקו, בהודיה מתמדת מקיף עצמו בשמחה ובהנאה</p>	<p>פסימי</p> <p>נצמד לפחד מתמקד במה שחסר, בוכה על מר גורלו מחזק את הכאב</p>
<p>קומוניקטיבי</p> <p>מביע רגשות, משתף, מבטא את עצמו שואל מבקש עזרה ותמיכה</p>	<p>מופנם</p> <p>עצור, מסתיר, שומר בבטן מתעלם מתקשה להיות נתמך</p>

בבדיקת תוצאות השאלון, מומלץ לחזור לרשימת ההצהרות ולשים לב לנקודות העוצמה המניעות אותך קדימה, כמו גם למאפיינים המעכבים, המקשים עליך להתקדם לעבר מטרותיך.

- מה בולט בהתנהלות שלך?
- מהן נקודות החוזקה?
- מה מעכב אותך?
- האם המאפיינים הללו דומיננטיים גם בתהליכים נוספים בחייך?
- על מה כדאי לך לעבוד כדי לקדם את השגת המטרה?

התובנות תסייענה לך למנף את החוזקות ולעבוד על נקודות התורפה, ובכך לחזק את פוטנציאל ההגשמה שלך בהקשר המטרה העומדת על הפרק ובתהליכים נוספים בחייך.

ומה עכשיו? – סיכום ומסקנות אישיות

המטרה שלי

מה עלי לעשות כדי לחזק את פוטנציאל ההגשמה שלי ולהשיג את מטרותי?

תרגם את מסקנותיך לצעדים אופרטיביים - שלושת הדברים המיידיים שבכוונתי לעשות כדי לישם את השינוי

1.

2.

3.

בהצלחה!

מאירה בן-ארי

יועצת קריירה, עסקית וארגונית. מלווה בתהליכי פיתוח אישיים ועסקיים.

© כל הזכויות שמורות למאירה בן-ארי

תלפיות 24 רמת גן | 052-3502931 | benarimeira@gmail.com | www.meirabenari.co.il