ניהול עצמי תחת אי ודאות

לנהל את החזרה לשגרה בזמן הפסקת אש

אחרי שהודיעו על הפסקת אש והדרישה היא לחזור לשגרה מלאה.
אבל בפנים אתם מרגישים ששום דבר לא באמת נגמר.

התוצאה?

אתם מנסים לתפקד במלוא העוצמה כשחצי מהקשב שלכם דרוך למבזק החדשות הבא

הבעיה?

הפער בין השקט בחוץ לרעש בפנים מרוקן אתכם מאנרגיה.

בואו נלמד לנהל את חוסר הוודאות ולבנות שגרה שעובדת בשבילכם

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

למה השגרה החדשה מרוקנת אותנו

אנשים שרגילים להוביל ולהצליח, מודדים את עצמם לפי התפוקות של "לפני המלחמה"
אבל הדבר אינו נכון:

- הניסיון לעבוד במשרה מלאה במסגרות חלקיות יוצר **קריסה מערכתית**.
- אנחנו מנסים לרצות את המנהלים בעבודה ואת הילדים בבית במקביל, ואת בני או בנות הזוג. בקיצור, **לרצות את כולם**.
- התוצאה הישירה: **תסכול מתמשך** ורגשות אשם בכל החזיתות.

מעבר מאפס למאה הוא פרויקט
מורכב שדורש ניהול מחדש

התאוששות מדורגת כאסטרטגיה

האסטרטגיה אינה עסקית בלבד אלא גם זוגית, משפחתית ובעיקר אישית
בעולם ניהול פרויקטים, אף מערכת לא עולה מאפס למאה ביום אחד ואי אפשר לנטרל את איראן בתקיפה אחת...
נדרשת העלאת כוננות ורמה מדורגת.

- **שחררו את הפנטזיה** של חזרה מיידית ללוח זמנים רגיל.
- הבינו **שהמערכת האישית והמשפחתית** שלכם נמצאת **בתקופת הרצה**.
- הציבו **רף ציפיות ריאלי ומותאם** מצב לעצמכם ולצוותים שאתם מנהלים.

התאוששות נכונה דורשת סבלנות וכיול מחדש של המערכות
כדי שלא תיקרסו

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

הסביבה האישית: להחזיר את עוגני השליטה

כשאנחנו סגורים בבית, אין משמעות אמיתית לשעות השעון. ועכשיו הכל פתוח אז בא לנו לנסות לטרוף הכל... המעגל הראשון והחשוב ביותר הוא אתם. אי אפשר להוביל אחרים כשהסוללה שלכם ריקה:
אז מה לעשות??

- **צרו לעצמכם עוגן בוקר בלתי תלוי:** אימון קצר, מדיטציה או קפה בשקט לפני שהבית מתעורר.
- **נתקו את צריכת החדשות האובססיבית:** הגדירו זמנים מדויקים להתעדכנות כדי להוריד את רמת החרדה.
- **קבלו את העובדה** שבימים מסוימים התפוקה שלכם תהיה נמוכה, וזה טבעי לחלוטין.

הסביבה הזוגית: צוות פעולה במציאות שבירה

הזוגיות היא המקום הראשון שסופג את ההדף של חוסר הוודאות. מתחים הופכים מהר מאוד לחיכוך:

- **תקשרו את רמת האנרגיה שלכם:** עדכנו את בני הזוג כשאתם מרוקנים, כדי למנוע פרשנות שגויה וכעסים.
- **חלקו את הנטל מחדש:** שגרה משתבשת דורשת חוזה זוגי גמיש לגבי מי לוקח פיקוד על הבית ומתי.
- **צרו אי של שקט זוגי:** חצי שעה ביום שבה לא מדברים על המצב, על הילדים או על העבודה.

שותפות חזקה בבית היא שכבת המגן הטובה ביותר שלכם

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

הסביבה העסקית: מיקוד במקום נוכחות

הדרישה לחזור לעבודה מלאה (בעיקר מעצמכם!!!), כשהראש במקום אחר מייצרת תסכול מקצועי מתמשך. ולכן:

- עברו **לניהול תפוקות** במקום שעות: התמקדו במשימות שבאמת מקדמות את העסק או את התפקיד.
- **תאמו ציפיות** מול לקוחות או מנהלים: שקפו את המצב בצורה שקופה והגדירו זמני מענה מציאותיים.
- **אל תיקחו** על עצמכם פרויקטים ארוכי טווח כרגע: התמקדו בניצחונות מהירים ששומרים על תנועה.

תפקוד עסקי תחת אי ודאות דורש
ויתור על שלמות לטובת התקדמות

גבולות ברורים בין הסביבות

הסכנה הגדולה ביותר בתקופת מעבר היא קריסת הגבולות בין הבית, העבודה והזמן האישי, ולכן עליכם להגדיר מעברים פיזיים ומנטליים ברורים בין העבודה למשפחה, במיוחד אם אתם עובדים מהבית.

כדי לשמור על ההפרדה הזו, אל תתנו למתח מהעבודה לנהל את השיח הזוגי שלכם בערב והקפידו להשאיר אותו מחוץ לדלת, ובמקביל, שריינו את הזמן האישי שלכם ביומן בדיוק כפי שאתם משריינים פגישה עסקית חשובה.

הפרדה נכונה בין המעגלים מאפשרת
נוכחות מלאה בכל אחד מהם

המתנה אקטיבית במקום קיפאון

הפסקת אש שאינה ברורה גורמת לנו להקפיא את החיים.
אנחנו מחכים שמישהו יגיד לנו שהכל נגמר.

- **הפסיקו להמתין** לוודאות חיצונית וצרו ודאות בטווחים קצרים של שבוע אחד קדימה בלבד.
- **פעלו בתוך המרחב שיש לכם כרגע**, קדמו את מה שאפשר להניע כבר היום בלי תלות באחרים.
- **השאירו לעצמכם גמישות** לבטל או לשנות תוכניות אם המציאות החיצונית משתנה שוב.

אל תתנו לחוסר הוודאות
לנהל לכם את היומן

ניהול קשב פנימי וריסון הסחות הדעת

הסביבה שלנו מלאה ברעשים שדורשים מאיתנו תגובה מיידית ושואבים אותנו החוצה, ולכן נטרלו קבוצות וואטסאפ שזורעות פאניקה ושמרו רק על ערוצי מידע רשמיים והכרחיים.
בנוסף, היו מודעים לשיח הפנימי שלכם והחליפו ביקורת עצמית בשאלה מה באמת יעזור לכם עכשיו, ובמקביל בחרו בקפידה את האנשים שאתם מקיפים את עצמכם בהם בימים מתוחים כדי למנוע זליגת אנרגיה.

הקשב שלכם הוא הנכס היקר ביותר
שמרו עליו מפני שודדי אנרגיה

מודל התחקיר והסנכרון היומי

בסוף כל יום הקדישו מספר דקות כדי לכייל את המערכת שלכם מחדש מול שלוש סביבות החיים.

- **אישי:** איפה מילאתי את המצברים שלי היום ואיזה אירוע רוקן אותי לחלוטין?
- **זוגי ומשפחתי:** האם באמת הייתי בבית, או שהראש שלי נשאר בעבודה ובחדשות?
- **עסקי:** מה הדבר האחד שקידמתי היום שנותן לי תחושת התקדמות ומשמעות?

תחקור יומי מונע הצטברות עומס
ומאפשר סגירת מעגל ושינה שקטה

ההזדמנות שלכם

תקופות של חוסר ודאות והמתנה הן מבחן עמוק לחוסן המנטלי שלנו, אבל הן גם ההזדמנות להתבונן פנימה, לדייק את מערכות היחסים שלנו ולשפר את הניהול העצמי.
השתמשו בכלים האלו כדי לחזק את המעגל האישי, הזוגי והעסקי, כדי שתוכלו לנווט חזרה לשגרה המבורכת ולהיות מוכנים לכל תרחיש.

השליטה האמיתית נמצאת תמיד
בבחירה שלנו איך להגיב למציאות

הצעד הבא

אם אתם נמצאים בנקודת מעבר, מחפשים כיוון לפרק חדש בחיים או רוצים לחזק את החוסן האישי מול אי ודאות מתמשכת...

מוזמנים לפנות אליי ישירות כדי לבחון תהליך ליווי ואימון אישי שיתאים בדיוק בשבילכם

ובינתיים, מוזמנים להכיר אותי ואת הדרך שלי באתר.

עזר סלם

אימון מנטלי · Be.Me

0529200270

ezersalem.co.il

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You