לפקד בלי לאבד את עצמך

אם אתם כאן, יכול להיות שאתם מכירים את זה: השבוע נגמר, ובראש עוד רשימה. תדריך מחר בבוקר, שיחה קשה עם מי שאתם מפקדים עליו, והחלטה אחת שאף אחד אחר לא יקבל במקומכם...

והאמת?

העומס הפיקודי לא יורד מעצמו, ולכן אי אפשר לחכות לו

והבעיה?

ככל שמחזיקים אחרים יותר, קל יותר לדחות את עצמכם

אז בואו נלמד לפקד
גם בלי לשלם בעצמכם

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

אחריות שלא נגמרת

עומס רגיל נגמר בסוף יום עבודה. עומס פיקודי לא. האחריות על אנשים ועל החלטות נוסעת איתכם הביתה, יושבת ליד השולחן ומתעוררת בלילה. מי שרגיל להחזיק את כולם לא רואה בזה בעיה, עד שהוא מגלה שאין לו אף עצירה באמצע.

העומס הוא לא הבעיה
חוסר העצירות הוא הבעיה

העיקרון

להפריד בין מה שלכם למה שלא

המערכת תמשיך להיות תובענית, ושעות הלילה והתדריכים לא יתמעטו בגלל שביקשתם. מה שבידיכם הוא איך אתם מתנהלים בתוך העומס: מה מחליטים, למי מעבירים, מתי עוצרים. כשמפרידים בין מה ששלכם לבין מה שלא, הכוח עובר מהמלחמה בעומס לניהול עצמכם בתוכו. והערך שלכם לא נמדד בכמה אתם מחזיקים.

אי אפשר לשלוט בעומס
אפשר לשלוט בדרך שבה מחזיקים אותו

כלי 1

מפת העומס

קחו דף וחלקו אותו לשלושה עמודות. כתבו בכל אחת את מה שמעסיק אתכם השבוע:

- **שלי:** מה בשליטתי ובהחלטה שלי, ואפשר לפעול עליו כבר מחר.
- **של אחרים:** מה שייך לצוות או למפקדים, ואפשר להעביר או לבקש.
- **של המערכת:** מה שאי אפשר לשנות, ולא כדאי לבזבז עליו כוח.

כוח שמושקע במה ששלכם מחזיר לכם שליטה

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 2

החשוב לפני הדחוף

הדחוף תמיד מנצח, וזה בדיוק מה שהופך עומס לתקופה אינסופית. בחרו בתחילת כל שבוע שלוש משימות חשובות שאינן דחופות:

- **אחת לאנשים:** שיחה, משוב או פנייה לאדם בצוות.
- **אחת לתהליך:** דבר שיחסוך לכם עבודה בעתיד.
- **אחת לעצמכם:** אימון, שינה או זמן עם המשפחה.

מה שלא תכננו מראש
דוחק החוצה את החשוב

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 3

להאציל תוצאה

מפקד שמחזיק הכל מחזיק לבד. האצלה אמיתית היא לא לתת משימה, אלא להעביר אחריות על תוצאה, ולעמוד מאחוריה:

- **להגדיר:** מה התוצאה שצריך, לא איך מגיעים אליה.
- **לבחור:** נציג או סגן מהצוות שמחזיק איתכם.
- **לעקוב:** בנקודת ביניים אחת, ולא כל יום.

הצוות לא לוקח לכם שליטה
הוא מחזיר לכם אוויר

כלי 4

שעת יציאה קבועה

יציאה בזמן לא נחשבת ויתור, אלא החלטה פיקודית. בחרו שעה קבועה לסוף היום, והודיעו עליה בצורה ברורה:

- **להודיע:** "אני יוצא בשעה 17:00" לפני הרגע, לא בדקה האחרונה.
- **לסגור:** מי ממשיך, מה נשאר פתוח, ומה יטופל מחר.
- **להישאר ביציאה:** אותה אמירה רגועה, גם כשיש עוד בקשה.

מי שיוצא בזמן עם פתרון
מלמד את הצוות לעשות כמוהו

כלי 5

מי מחזיק את המחזיקים

מפקד נוטה לדאוג לכולם, ולהיות האחרון ששואלים אותו איך הוא. בחרו אדם אחד שעומד לצידכם:

- **מי:** חבר או קולגה שסומכים עליו.
- **מתי:** שיחה קבועה אחת בשבוע, קצרה, גם כשאין "אירוע".
- **מה:** לא לדווח, אלא לומר בקול איך באמת עובר עליכם.

גם מי שמחזיק את כולם
צריך שמישהו יחזיק אותו

חמש דקות בסוף היום

לפני השינה, בלי יומן מסודר ובלי ציונים, שלוש שאלות:

- מה לקחתי היום מעצמי, ומה החזרתי?
- מה עבד היום, ולו רגע אחד קטן?
- על מה אני מוקיר תודה?

ואם היה יום שבו לא עצרתם בכלל? לא נורא. מחר יש עוד הזדמנות לעצירה אחת.

אחוז אחד ביום
עושה בסוף את כל ההבדל

ההזדמנות שלכם

תקופות של עומס פיקודי ממושך הן מבחן, אבל הן גם הזדמנות לדייק איך אתם רוצים לפקד: מה חשוב לכם, למי אתם מאצילים, ומה אתם שומרים לעצמכם. השתמשו בכלים האלה כדי להחזיק בלי להישחק. הפיקוד הוא שלכם, וגם החיים שאחרי המדים.

אפשר לפקד היטב
בלי להפסיק להיות אדם

הצעד הבא

אם אתם מרגישים שהעומס הפיקודי לא יורד גם בסוף השבוע, שאתם מחזיקים את כולם חוץ מעצמכם, או שהמדים והתפקיד תופסים את כל המקום...

מוזמנים לפנות אליי ישירות, כדי לבחון תהליך ליווי ואימון אישי שיתאים בדיוק למה שאתם צריכים.

ובינתיים, מוזמנים להכיר אותי ואת הדרך שלי באתר.

עזר סלם

אימון מנטלי · Be.Me

0529200270

ezersalem.co.il