הכנה לפרישה בצעדים קטנים

אם אתם כאן, יכול להיות שאתם מכירים את זה: התאריך מתקרב, הסידורים בעבודה, ובינתיים השאלה מה יהיה אחרי נשארת בצד, כי יש עוד כל כך הרבה לעשות...

והאמת?

את הסידורים עושים בחוץ, ואת ההכנה האמיתית עושים בפנים

והבעיה?

אין בה דחיפות, ולכן היא נדחית עד שהיא כבר כאן

אז בואו נתחיל עכשיו
בצעדים קטנים

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

הדחוף
דוחה את החשוב

בשנים של תפקיד, קצב ועומס, הדחוף תמיד מנצח. ההכנה המנטלית לפרישה לא דחופה אף פעם, ולכן קל לדחות אותה עוד שבוע ועוד חודש. אבל בדיוק מי שרגיל לנהל תחת לחץ יודע שמה שלא מתכננים מראש, פוגש בלי כלים.

זה לא חוסר אכפתיות
זה הרגל של שנים

העיקרון

להתחיל מהאני שאחרי

העיקרון הוא לא לדעת מה יהיה, אלא להחליט מי אתם רוצים להיות בו. כשיש לכם תמונה של האני העתידי, כל פעולה קטנה בהווה מקבלת כיוון: לא תוכנית של עשר שנים, אלא כיוון שאפשר לצעוד אליו כבר היום.

לא צריך לדעת את כל התשובות
צריך לדעת באיזה כיוון פונים

כלי 1

היום שאחרי על הנייר

קחו דף וכתבו יום רגיל בשנה הראשונה אחרי הפרישה, מהבוקר ועד הלילה:

- **הבוקר:** מה אתם עושים בשעה הראשונה, כשאין תדריך.
- **היום:** מה ממלא אתכם, ומה חסר בו.
- **הערב:** מי איתכם, ואיך נראה הבית בשעות האלה.

מה שרואים על הנייר
אפשר להתחיל לשנות כבר היום

כלי 2

שיחה בבית

הפרישה משנה גם את מי שחי לצידכם. בבית רגילים לתפקיד שלכם בצורה מסוימת, ולכל אחד יש ציפיות שלא תמיד נאמרות. שיחה אחת מוקדמת יכולה לחסוך הרבה אי הבנות:

- **לשאול:** איך כל אחד מדמיין את היום שאחרי.
- **להקשיב:** מה מדאיג, ומה מצפה.
- **להסכים:** על שני דברים קטנים שאתם עושים אחרת מהיום הראשון.

הבית מתכונן יחד איתכם
לא אחריכם

כלי 3

ניסוי קטן מראש

לפני היום האחרון, אפשר לבדוק איך מרגיש משהו אחר, בקטן. שעה בשבוע, בלי להתחייב:

- **ללמוד:** קורס, הרצאה או שיעור בנושא שמעניין אתכם.
- **להתנדב:** מקום אחד שבו אפשר לתרום את מה שאתם יודעים.
- **לפגוש:** אדם אחד בתחום שמסקרן אתכם, לשיחה של חצי שעה.

ניסוי קטן
חוסך החלטה גדולה

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

כלי 4

מפת האנשים

חלק מהקשרים נשענים על המסגרת, וחלק לא. בלי לשפוט, כדאי לדעת מראש מי סביבכם:

- **מי נשאר:** אנשים שהקשר איתם לא תלוי בתפקיד, ושווה לשמור עליהם.
- **מי חדש:** מקום אחד שבו תכירו אנשים מחוץ לשירות.
- **מי שמחכה בבית:** הזמן שאתם רוצים לתת להם, ואיך תשמרו אותו.

קשר שמתחזק מראש
מחזיק גם אחרי

כלי 5

קריירה שנייה בלי למהר

הרצון לדעת מה עושים אחרי הוא טבעי, אבל לא חייבים להחליט מהר. במקום לבחור תפקיד, אפשר לברר:

- **מה נותן לי אנרגיה:** שלושה דברים שאני עושה ומרגיש שזמן עובר.
- **מה אני יודע:** שלוש יכולות שאפשר להשתמש בהן במקומות רבים.
- **מה אני רוצה לבדוק:** כיוון אחד או שניים, וניסוי קטן לכל אחד.

קריירה שנייה נבנית מניסויים
לא מהחלטה אחת

חמש דקות בסוף השבוע

בסוף כל שבוע, בלי יומן מסודר ובלי ציונים, שלוש שאלות:

- איזה צעד קטן עשיתי השבוע לקראת הפרישה?
- מה למדתי על עצמי?
- מה הצעד הבא שלי לשבוע הבא?

ואם לא עשיתם כלום? לא נורא. אפשר להתחיל שוב ביום הראשון של השבוע הבא.

צעד אחד בשבוע
בונה הכנה שלמה

ההזדמנות שלכם

ההכנה לפרישה היא הזדמנות לבחור, לא רק להתמודד: מי אתם רוצים להיות, איך אתם רוצים שיראה היום שלכם ועם מי. השתמשו בכלים האלה כדי להגיע ליום האחרון עם כיוון, עם בית שמבין, ועם מקום שאתם כבר מכירים מבחוץ. הבחירה על הפרק הבא היא שלכם.

אחרי היום האחרון
יש עוד המון חיים

הצעד הבא

אם הפרישה מתקרבת ואתם רוצים להגיע אליה מוכנים גם בפנים, מרגישים שההכנה נדחית כל פעם מחדש, או רוצים ללכת אל היום שאחרי בביטחון...

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