לזהות שחיקה בזמן

אם אתם כאן, יכול להיות שאתם מכירים את זה: השעה 22:40, הילדים ישנים, ואתם מול סיכום שבועי שאף אחד לא מבקש הערב, אחרי שבוע של תדריכים, תורנויות ושיחות לחוצות. לא כועסים ולא עצובים, פשוט ריקים, ועוד יום כזה מחכה מחר...

והאמת?

מפקד שמחזיק את כולם הוא האחרון שמבחין שהוא עצמו על אדים

והבעיה?

בשירות אין כפתור עצירה, ולכן ממשיכים עד שהגוף עוצר במקומכם

אז בואו נלמד לזהות את הסימנים ולעצור בזמן, בלי להפסיק להוביל

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

מי שמחזיק לא שם לב

במשך שנים למדתם לעבוד תחת עומס: להחליט מהר, להחזיק את הצוות ולהמשיך גם כשקשה, בין תורנויות, כוננויות ואירועים שלא נגמרים. זו מיומנות אמיתית, והיא גם המלכודת. מי שרגיל להמשיך מפרש כל סימן עייפות כ"עוד קצת", ולא כמידע. והבעיה בדרך כלל איננה הלחץ עצמו, אלא שאין התאוששות באמצע.

שחיקה היא לא חולשה
היא המחיר של התמדה בלי עצירות

העיקרון

הערך שלכם לא נמדד בהחזקה

כשהערך העצמי נמדד בכמה אתם מחזיקים, כל עצירה מרגישה כמו כישלון וכל יום קל מרגיש כמו אשמה. אז ממשיכים. העיקרון הוא להפריד: התפקיד, הדרגה וההישגים חשובים, אבל הם מה שאתם עושים, לא מי שאתם. מי שיודע את זה יכול לעצור בלי לפחד ליפול.

אפשר לרצות מאוד להצליח
בלי להזדקק להצלחה כדי להרגיש שווים

כלי 1

שלוש דקות של בדיקה

מה שלא בודקים, לא רואים. פעם בשבוע, שלוש דקות עם עט: סמנו אילו שאלות נכונות לשבוע שהיה.

- **אנרגיה:** התעוררתי עייפים גם אחרי שינה?
- **יחס:** דיברתי בציניות או בניתוק עם הצוות?
- **פתיל:** התפרצתי על דברים קטנים?
- **עצמי:** דחיתי שוב שינה, תנועה או חברים?
- **תחושה:** עבדתי יותר ונהניתי פחות?
- **בית:** הייתי בבית רק בגוף, והראש ביחידה?
- **זהות:** בלי המדים והדרגה, לא ברור לי מי נשאר?

סימון אחד הוא שבוע
אותו סימון שוב ושוב הוא מידע

כלי 2

הפגישה שלא מבטלים

ביומן יש הכול חוץ מכם. אז קודם כול מכניסים אתכם: מועד קבוע אחד בשבוע, אפילו שעה, שנרשם כמו תדריך שאי אפשר לדחות. בוחרים אחד משלושה:

- **גוף:** אימון, הליכה או משחק עם חברים.
- **בית:** ארוחה משפחתית או ערב זוגי בלי טלפון, גם בשבוע של כוננות.
- **נפש:** שעה של תחביב, ספר, או שום דבר.

ואם חייבים לדחות? מעבירים למועד אחר באותו שבוע, לא מוחקים.

הישיבה הכי חשובה השבוע
היא זו שעם עצמכם

כלי 3

תחנות טעינה קטנות

אחרי ספרינט צריך התאוששות, ובשירות הקבע אין עצירות ביניים. אז בונים אותן בעצמכם. לא חופשה, אלא חמש דקות בין שני דברים:

- **אחרי תדריך או שיחה קשה:** יוצאים לאוויר, בלי טלפון.
- **באמצע היום:** כוס מים והליכה קצרה, במקום לאכול בעמידה ליד המחשב.
- **בסוף היום:** שלוש נשימות איטיות בחניה של הבסיס, לפני שנוסעים הביתה.

לא עוצרים את המירוץ
רק מוסיפים עצירות בדרך

כלי 4

משפט אחד בקול

שחיקה גדלה בשתיקה. מפקד שמחזיק את כולם נוטה להחזיק לבד, ומה שנאמר בקול מפסיק להכביד. בחרו אדם אחד שאפשר לסמוך עליו, בן או בת זוג, חבר, מפקד או עמית, ואמרו לו משפט אחד:

- **המשפט:** "הקצב האחרון מתיש אותי, ואני רוצה לשנות משהו."
- **הבקשה:** לא פתרון, רק חמש דקות של הקשבה.
- **ההמשך:** קובעים צעד קטן אחד לשבוע הקרוב.

מה שנאמר בקול
כבר לא נשאר רק בראש

כלי 5

לא ופתרון

לפעמים העומס לא בא מכם אלא מלמעלה: עוד משימה מהמפקד, עוד דחיפות מהמטה, עוד "אפשר רק". לסרב באופן גורף מרגיש חריג, ולהסכים לכול מרגיש כמו חובה. הדרך השלישית היא לא ופתרון:

- **להגיד מה כן:** "אין לי מקום היום, ואפשר לסיים עד חמישי."
- **להציע חלופה:** האצלה, שליחת נציג מהצוות או פירוק למשימה קטנה.
- **להיות עקביים:** אותה אמירה רגועה, גם בפעם השלישית.

גבול ברור עם פתרון
נשמע כמו ניהול, לא כמו בריחה

חמש דקות בסוף היום

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

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

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

אחוז אחד ביום
עושה בסוף את כל ההבדל

Be Me | Ezer Salem
Be More, Be You

ההזדמנות שלכם

תקופות של עומס ממושך בשירות הן מבחן לא קל, אבל הן גם הזדמנות להכיר את עצמכם מקרוב: מה נותן לכם כוח, מה לוקח אותו, ומה כבר לא צריך לשאת. השתמשו בכלים האלה כדי לזהות בזמן ולעצור לפני שהגוף יעצור במקומכם. הסביבה תמשיך להיות תובענית, והניהול העצמי הוא החלק שבידיכם.

החיים לא מתחילים בפרישה
הם קורים עכשיו, בתוך השירות

הצעד הבא

אם אתם מזהים כמה מהסימנים שחוזרים כבר שבועות, מרגישים שאתם מחזיקים את כולם חוץ מעצמכם, או שהמדים והדרגה תפסו 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