

## הזמנת אישיות מוערכת או מסקרנת לארוחה.

**מטרת התרגול** - זיהוי ערכים אישיים בטכניקת עוקפת שכל ורכישת דמות מטפורית לתמיכה. (ראו רשימת ערכים).  
**הערות:** חשוב להבדיל בין ערך אישי לבין ערכים חברתיים. ערך אישי הוא דבר טוב שאדם בוחר לעצמו וזה מקדם אותו. ערך חברתי הוא דבר טוב שמנהיגי החברה בוחרים כדי לקדם את החברה. אם נותר זמן לאחר התרגול של האישיות המוערכת/מסקרנת, ניתן לבצע תרגול פריימים נוסף על התנהלות או הרגל שהמתאמן מעוניין לשנות בנושא השיחה (או בנושא אחר).

1. זיהוי הנושא – על מה את רוצה לדבר?
  2. הגדרת מטרה – בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר? על מה ישפיע בחיך?
  3. עיצוב יחסים הווייתיים – א. איך להיות אתך? ב. מה תרצי שיהיה בסוף השיחה?
  4. התמקדות בנושא – מה קורה היום? (לאחר הקשבה למה קורה היום, לבקש רשות למשחק מחשבתי קצר ומיד לאחר מכן נמשיך עם הנושא)
- \* איזה אישיות מוערכת ומוכרת, או מסקרנת, את/ה רוצה להזמין לארוחה? (אפשר לבקש 3 דמויות ומתוכן המתאמן יבחר אחת אחת).
- \* מה יש באישיות הזו שאת/ה מעריך או שמסקרנת אותך? (איזה ערכים, חוזקות יכולות ועוד...)
- \* לאיזו ארוחה את/ה רוצה להזמין את האישיות? (בוקר? צהריים? ערב?)
- \* איפה? באיזה מקום? (בארץ או בחו"ל? בבית או מסעדה? בחוף הים או בהרים?)
- \* מה תלבש/י? מה האישיות תלבש לארוחה?
- \* מה תזמינו בארוחה?
- \* איזה 3 שאלות מסקרנות אותך לשאול את האישיות המוערכת ו/או מסקרנת?
- \* מה האישיות תענה לך על כל שאלה?
- איזה טיפ לחיים האישיות תיתן לך בסיום הארוחה לקראת פרידה? (טיפ במילה או שתי מילים כמו: תמשיך בדרך! את יכולה! הכל אפשרי! ועוד).
- שיקוף למתאמן: שקפו ובדקו עם המתאמן אלו ערכים אישיים מצאתם בסיפור שלו (ראו רשימת ערכים בטבלה).
5. סיעור מוחות ותוכנית פעולה: מתי את רוצה לעשות צעד ראשון כדי להתקדם להגשמת המטרה? מה את מציעה לעשות? להציע הצעות נוספות ולהגיע לתוכנית פעולה ממוקדת, אטרקטיבית, מדידה, ריאלית, עם זמן ביצוע מדוייק. איך את משלבת את הטיפ מהאישיות בתוכנית הפעולה?
  6. מחוייבות: לאלה 3 חוזקות או ערכים את אומרת כן כדי לבצע? (מתוך הערכים שזיהינו בתרגיל) לאלה 3 חולשות והרגלים את אומרת לא כדי לבצע? מתי אדע שבוצע? **בהצלחה!**