רכזת יקרה,

מצורפת סדנה בנושא קבלת החלטות. מטרת הסדנה היא להעניק לבנות השיו החלטה נכונה עבורן, למקד את העיקר ולהסיט את הטפל.

את הסדנה, כמובן, יש להתאים לבנות השירות שלך, מתוך היכרות עם הצרכים שלהן.

את הסדנה מיקדנו בשאלה 'מה אני עושה שנה הבאה?' אך כמובן, שהכלים עצמם, מתאימים בכל שלב ובכל דילמה.

ניתן להתאים את הסדנה גם לעבודה אישית עם בת ספציפית, במקרה שתרצי.

מצורפים נספחים להדפסה.

מהלך הסדנה:

- **נחלק לכל בת דף ריק** (בנספח) ונבקש ממנה לכתוב בראש הדף את השאלה שמטרידה אותה בקבלת ההחלטה שלה (רובן יכתבו 'מה אני עושה שנה הבאה?' אבל לא בהכרח).

(אופציה לפתיחה נחמדה של הסדנה, סרטון שנעשה על הספר 'אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים': https://www.youtube.com/watch?v=opA_fBbZ_VI)

- **נשים מוסיקה שקטה** ונבקש מכל בת לכתוב באופן מפוזר על הדף כמה שיותר אפשרויות למענה על השאלה, ולהגיע לפחות ל10 אפשרויות (אפשר גם 50).
- **נשאל אותן**- איזו הרגשה הדף הזה גורם להן? (כדאי לתת מקום לרגשות לצוף כאן, זה חלק חשוב של ונטילציה)
- **נשאל אותן** מה הדרך לצמצם את מרחב האפשרויות לדעתן? איך הן ניגשות לסיטואציה כזאת?
- נלמד אותן את השלבים הבסיסיים בקבלת החלטות:
- **פתיחה- עקרון בסיס**- נשאל את הבנות: מה תפקיד ההתייעצות החיצונית בקבלת החלטה? אתן בעד או נגד להתייעץ עם חברה על קבלת החלטה? (אפשר להביא דוגמאות מהחיים- כשאתן הולכות עם חברה לקנות בגדים, אתן מתייעצות איתה? מי בסוף מקבלת את ההחלטה? האם נוח לנו לחזור הביתה ולומר לעצמנו- 'אם החברה שלי לא היתה אומרת לי בחיים לא הייתי קונה את הבגד הזה'?)

העיקרון הבסיסי הוא שעיקר קבלת ההחלטה הוא אישי. אנחנו מתייעצים על דברים טכניים, לשמוע, להכיר, להבין. אבל כאשר מתלבטים מה לעשות בשנה הבאה, צריך לזכור שמה שחשוב הוא להתמקד 'בי', ולכן צריך להזהר מהתייעצות עם אנשים מאד מאד טובים, שמתארים מקומות מסויימים כטובים ואחרים כשליליים. בסופו של דבר, צריך לזכור שהעיקרון הוא שמטרת התהליך היא לזהות **מה טוב בשבילי**?

מומלץ ללמוד כאן את הנספחה הקצר המופיע כאן, מתוך הספר 'ערפילי טוהר'.

- **שלב ראשון- קווי never וקווי ever.**

את הרשימה הגדולה אנחנו מסננים באמצעות הגדרות אישיות, פנימיות שלא תלויות במה פגשנו, מה ראינו ומה לחצו עלינו. אנחנו מגדירים קווים אדומים (never) ומגדירים דברים שבהכרח חשוב לנו שיקרו (ever). איך מגדירים את הדברים האלו? אפשר ליצור לבנות רשימה מראש, אבל למען האמת עדיף שהרשימה הזו תהיה אישית.

דוגמאות: 'לעולם לא אלך שנה הבאה למקום רחוק מהבית, לעולם לא אלך בשנה הבאה ללמוד ישר, לעולם לא אהיה שנה הבאה במקום חילוני, אני חייבת שנה הבאה ללמוד תורה, אני בהכרח שנה הבאה אהיה קרובה להורים, בהכרח אלך למקום שמאפשר לי 3 ארוחות מסודרות ביום'.
זהו שלב שבלי, שבו אנחנו מגדירים עקרונות שחשובים לנו באופן נקי, ללא תלות בדברים חיצוניים או בלחצים. באופן כזה אנחנו מצמצמים למינימום את הרשימה, ולא מאפשרים לאנשים ללחוץ עלינו מבחוץ. מה שמחוץ לקווים- לא קיים!

- **שלב שני- לימוד ובירור**

השאיפה היא שאחרי שלב #1 נותרו לנו מספר קטן יחסית של אפשרויות. כעת, אנחנו הולכות להבין, מה האפשרויות שנותרו מציעות לנו. אנחנו נלמד עליהן, נברר עליהן, נבין לעומק את ההשלכות של כל אחת מהאפשרויות. הבירור כאן יהיה באמצעות 'התייעצות' ובאמצעות לימוד דרך מפגש עם האפשרויות (מדרשה- נלך לראות, מקום שירות- נדבר עם בוגרות שלו וכו')

- **שלב שלישי- להאמין בעצמי- אינטואיציה**

אחרי שצמצמנו אפשרויות, הגדרנו את הצרכים שלנו, ובדקנו, אנחנו צריכים להקשיב לנטייה הפנימית שלנו. כאן זה הזמן ללמד את הבנות שקבלת החלטות אמיתית נובעת ממקום פנימי, אישי.
דוגמא שאני אוהב להביא היא דוגמא של משקפיים שנופלות למעין. כאשר הן נופלות- הנטייה שלנו היא מהר לחפש במים את המשקפיים, אבל אז כל החול והלכלוך שבמעיין צפים למעלה ומסתירים לנו את המשקפיים. מה צריך לעשות? לחכות, לנשום, והמים יירגעו. המשקפיים יימצאו הרבה יותר בקלות.
צריך להתאמין על אמונה באינטואיציה שלנו. לזהות מה נכון לנו, מתוך תחושת 'לאן הלב שלי נמשך'.
אפשר להשמיע כאן את הפזמון של השיר 'אבא' של אביתר בנאי שמדבר על האמונה בעצמנו.

- **שלב רביעי- בדיקה עצמית**

בשלב הזה בנות אומרות, סבבה והכל אבל אני לא מרגישה כלום. אני מבולבלת בין שני דברים או שלושה, ולא יודעת. לפעמים הן גם מתלבטות בין דברים מאד שונים, שיש להם משמעות פנימית. זה נכון, ולכן כאן צריך ללמד אותן לזהות איפה הקושי.
האם הקושי בבסיס- התייעצנו עם יותר מדי אנשים...? האם הקושי בשלב הראשון- לא הגדרנו מספיק טוב מה חשוב לנו? האם הקושי בשלב השני- לא פגשנו לעומק את האפשרויות שיש לנו? האם הקושי בשלב השלישי- לא אפשרנו מספיק נחת ושקט פנימי לקבל החלטה?
(מומלץ לשים כאן את השיר 'על הדרך' של המדרגות:
https://www.youtube.com/watch?v=1Y5pF7iqsJc)
באמצעות השיר ובכלל, נדבר על אמונה פנימית. להאמין בעצמי וביכולת שלי לקבל החלטות. נחזור אחורה ונזהה מה חסר לנו בתהליך.

- **שלב חמישי- קבלת ההחלטה**

אחרי 4 השלבים הללו אנחנו מוכנים לקבל החלטה. אנחנו כבר יודעים מה אנחנו רוצים לעשות. מה חסר? חסרות לנו 24 שעות של שקט. לא מספרים לאף אחד על ההחלטה, לא ממהרים לספר לחבר'ה, קודם כל מקבלים החלטה פנימית, שלא משנה מה יגידו- זה שלי. אני מחליטה בשתי ידיים.
(אפשר לחזור לסיפור אדם וחוה והאכילה מעץ הדעת. החטא הראשון של האדם היה שהוא לא היה מסוגל לקחת אחריות על ההחלטה שהוא קיבל וישר האשים את אשתו. זו אחת המחלות של בני האדם משחר ההיסטוריה- שאנחנו זורקים אחריות על החלטות שקיבלנו)
זה אומר שבניגוד לאשת לוט, אנחנו לא מסתכלים לאחור, אלא רצים קדימה. מקבלים את ההחלטה באהבה ושמחים בה.

איזו החלטה אני צריכה לקבל?

איזה אפשרויות יש לי? (כמה שיותר!)

אני צריך למצוא את אושרי בקרבי פנימה, לא בהסכמת הבריות, ולא בשום קריירה איזו שתהיה. כל מה שאכיר יותר את עצמיותי, וכל מה שיותר אתיר לעצמי להיות מקורי ולעמוד על רגלי עצמי, בהכרה פנימית, הממוזגת מדיעה, הכרה, הרגשה ושירה, יותר יאיר לי אור ד', ויותר יפותחו כחותי להיות לברכה לי ולעולם. (ערפילי טוהר, ע"ז, הרב קוק)

אני צריך למצוא את אושרי בקרבי פנימה, לא בהסכמת הבריות, ולא בשום קריירה איזו שתהיה. כל מה שאכיר יותר את עצמיותי, וכל מה שיותר אתיר לעצמי להיות מקורי ולעמוד על רגלי עצמי, בהכרה פנימית, הממוזגת מדיעה, הכרה, הרגשה ושירה, יותר יאיר לי אור ד', ויותר יפותחו כחותי להיות לברכה לי ולעולם. (ערפילי טוהר, ע"ז, הרב קוק)

אני צריך למצוא את אושרי בקרבי פנימה, לא בהסכמת הבריות, ולא בשום קריירה איזו שתהיה. כל מה שאכיר יותר את עצמיותי, וכל מה שיותר אתיר לעצמי להיות מקורי ולעמוד על רגלי עצמי, בהכרה פנימית, הממוזגת מדיעה, הכרה, הרגשה ושירה, יותר יאיר לי אור ד', ויותר יפותחו כחותי להיות לברכה לי ולעולם. (ערפילי טוהר, ע"ז, הרב קוק)

דף לסיכום סדנה בנושא קבלת החלטות:

עקרון [illegible] – העיקר בקבלת החלטות: לשאול 'מה טוב בשבילי'?

שלב 1#: קווי never וקווי ever

שלב 2#: לימוד ובירור

שלב 3#: להאמין בעצמי- אינטואיציה

שלב 4#: בדיקה עצמית

שלב 5#: קבלת ההחלטה

בהצלחה!