

# מפת המוטיבציות שלי

שלבים חיוניים בבניית מפת המוטיבציות האישית שלנו

## שלב 1: זיהוי בסיסי

גילוי הכוחות המניעים את ההתנהגות והבנת השפעתם על חיינו

1

## שלב 2: הבנת המקורות והכוחות

זיהוי והבחנה בין המניעים הפנימיים והחיצוניים המשפיעים על המוטיבציה שלנו

2

## שלב 3: כיתוח אסטרטגיות אישיות

בניית כלים מעשיים להגברת המוטיבציה והטמעתם בחיי היומיום

3

כל שלב בתהליך בונה על השלב הקודם, מה שמאפשר הבנה מעמיקה והתפתחות אישית.

# מדוע חשוב להכיר את המניעים שלנו



## הזנת המוטיבציה

זיהוי המניעים מאפשר לנו לבחור בפעולות ותגמולים שמחזקים את המוטיבציה שלנו



## התאמה לערכי הליבה

כשאנו מבינים את המניעים שלנו, אנו יכולים להתמקד בפעולות שמתאימות לערכים האישיים שלנו



## התבוננות פנימית

הבנה מעמיקה של המניעים שלנו מאפשרת לנו לזהות מה גורם לנו לפעול ומה מקדם אותנו להצלחה

# חמשת הצרכים הבסיסיים של האדם



פירמידת הצרכים של מאסלו. ציגה את חמשת הרבדים של המוטיבציה האנושית. כל רמה בפירמידה מהווה בסיס הכרחי לרמה שמעליה, כאשר אי אפשר להגיע למימוש עצמי מלא ללא מילוי הצרכים הבסיסיים יותר. הבנת המיקום שלנו בפירמידה עוזרת לנו לזהות את המניעים העיקריים שלנו ולפעול בהתאם לסיפוק הצרכים החסרים.

# מוטיבציה פנימית לעומת מוטיבציה חיצונית

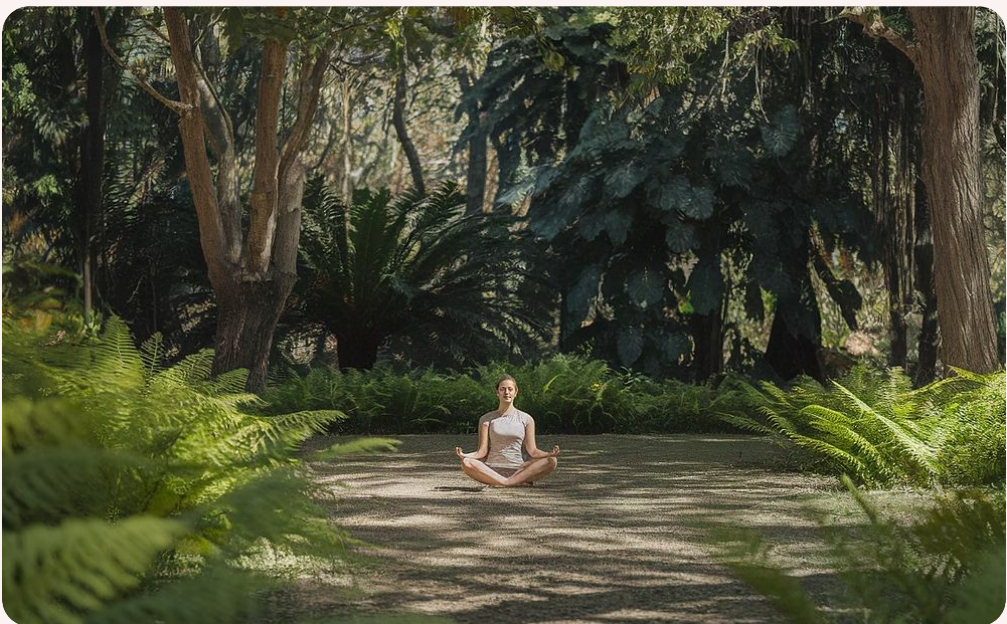
הבנת ההבדל בין מוטיבציה פנימית וחיצונית היא מפתח חשוב להצלחה בחיים. בעוד ששני סוגי המוטיבציה יכולים להניע אותנו לפעולה, השפעתם והיציבות שלהם לאורך זמן שונות מאוד. חשוב להכיר את שני הסוגים כדי לדעת כיצד לרתום אותם באופן מיטבי להשגת המטרות שלנו.



## מוטיבציה חיצונית

מגיעה מגורמים חיצוניים כמו תגמולים ולחץ חברתי

- נוטה להיות זמנית יותר - כוחות כשהתגמול החיצוני נעלם
- תלויה בגורמים חיצוניים - מושפעת מציפיות הסביבה והתגמולים
- פחות תורמת להתפתחות אישית - מתמקדת בתוצאה ולא בתהליך
- עלולה ליצור תלות בתגמולים חיצוניים
- יכולה להוביל ללחץ ושחיקה
- מוגבלת לרוב למטרות קצרות טווח



## מוטיבציה פנימית

נובעת מתוך תחושת סיפוק, עניין ועקרונות אישיים

- יציבה יותר לאורך זמן - נשארת איתנו גם כשאין תגמול מיידי
- יוצרת מוטיבציה עמוקה - מחוברת לערכים ולשאיפות האישיות שלנו
- תורמת להתפתחות אישית - מעודדת למידה וצמיחה מתמדת
- מגבירה את תחושת המסוגלות העצמית
- מובילה לסיפוק ארוך טווח
- מעודדת יצירתיות וחדשנות

השילוב הנכון בין שני סוגי המוטיבציה הוא המפתח להצלחה מתמשכת. בעוד שמוטיבציה חיצונית יכולה לעזור לנו להתחיל פרויקטים ולעמוד ביעדים קצרי טווח, המוטיבציה הפנימית היא זו שתעזור לנו להתמיד לאורך זמן ולהשיג את המטרות המשמעותיות ביותר עבורנו. חשוב לזהות את המניעים שלנו ולפתח את המוטיבציה הפנימית לצד השימוש החכם במוטיבציה חיצונית.

# סוגי מוטיבציה נפוצים בחיי היום-יום

4

## מוטיבציה חברתית

השלב הגבוה של הרצון לעזור  
לאחרים, לתרום לקהילה, לשפר  
את העולם ולפעול למען טובת  
הכלל

3

## מוטיבציה להצלחה

התקדמות לעבר הרצון להשיג  
הישגים, לקדם את הקריירה,  
לפתור אתגרים ולהגיע לשיאים  
חדשים

2

## מוטיבציה ליצירתיות

המשך ההתפתחות דרך הרצון  
לבטא את עצמנו בצורה יצירתית,  
להמציא דברים חדשים, לחדש  
ולפתור בעיות באופן מקורי

1

## מוטיבציה אישית

הרצון הבסיסי לשפר את עצמנו,  
ללמוד דברים חדשים, לגדול  
ולהתפתח הן ברמה האישית והן  
ברמה המקצועית

# איך מזהים מוטיבציה בעבודה ובהתנהלות אישית

סימני מוטיבציה גבוהה 



ריכוז ועילות

ריכוז גבוה, יעילות ופרודוקטיביות



התלהבות והתרגשות

התרגשות והתלהבות מהעבודה או מהפעילות



קשיי ריכוז

חוסר ריכוז, בלבול, קושי במשימות פשוטות



חוסר עניין

חוסר עניין ורצון, התעייפות וכבדות



התמודדות עם אתגרים

יכולת להתמודד עם אתגרים ולעבור מכשולים



רצון ללמידה

רצון ללמוד דברים חדשים ולהשתפר



תסכול

תחושת תסכול, ייאוש וחוסר תקווה



דחיינות

הימנעות מעבודה, דחיינות והתנגדות לשינויים

# כלים לשיפור והגברת המוטיבציה שלי

כדי לשפר ולשמור על מוטיבציה גבוהה, ניתן ליישם את הכלים הבאים בצורה מדורגת:

- 1

**הגדרת מטרות ברורות**  
קביעת יעדים מציאותיים ומדידים
- 2

**ניהול זמן ותגמולים**  
תכנון יעיל ומתן פרסים על הצלחות
- 3

**התמקדות בחוזקות והישגים**  
זיהוי כוחות והימנעות מביקורת עצמית שלילית
- 4

**טיפול יחסים ומשמעות**  
בניית קשרים תומכים ומציאת משמעות אישית

שילוב מאוזן של כלים אלו יוצר מערכת תמיכה כוללת להגברת המוטיבציה.

התחל מהבסיס של הגדרת מטרות, והתקדם בהדרגה לרמות הגבוהות יותר של משמעות אישית וטיפול יחסים תומכים.

# סיכום והמלצות להפעלת מפת המוטיבציות

מפת המוטיבציות היא כלי חשוב לעזור לך לזהות את המניעים שלך ולהבין מה גורם לך לפעול. כדי להפיק את המרב מהכלי הזה, עקוב אחר השלבים הבאים:

|                                                                                 |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| מילוי מעמיק                                                                     | 1 |
| הקדש זמן למלא את מפת המוטיבציות שלך ברצינות, תוך התמקדות במידע אמיתי ועמוק      |   |
| עיון תקופתי                                                                     | 2 |
| קרא את מפת המוטיבציות שלך לעיתים קרובות, במיוחד בזמנים של קושי או חוסר מוטיבציה |   |
| שיתוף ומשוב                                                                     | 3 |
| שתף את מפת המוטיבציות שלך עם אנשים קרובים או עם מאמן אישי לקבלת משוב ותמיכה     |   |
| עדכון שוטף                                                                      | 4 |
| עדכן את מפת המוטיבציות שלך לפי הצורך, במיוחד בזמנים של שינויים משמעותיים בחיים  |   |

התמקד בפעולות שמתאימות לערכי הליבה והמטרות שלך לאחר שזיהית את המניעים שלך.

# מפת מוטיבציות



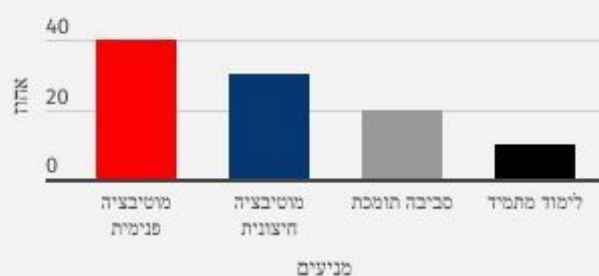
## המטרה

לזהות את המטרות האישיות שלי עבור השנה הקרובה.



## הצרכים שלי

לזהות את הצרכים שלי שיכולים לתמוך במטרות.



## מטרות שמעורדות מוטיבציה

להגדיר מטרות מוטיבציה ספציפיות וברורות להשגה.



## תוכניות פעולה

אבני דרך שינחו אותי בדרך אל המטרות

## הערכים שלי

לברר אילו ערכים חשובים לי באמת להשגת המטרות שלי.



## המניעים שלי

לגלות מה המניעים שיכולים להניע אותי לעשייה.



## סוגי מוטיבציה

לבחון את סוגי המוטיבציה שמתאימים לי ולעבוד עם כל אחד מהם.

## תגמולים ותמריצים

ליצור מערכת תגמולים שמתאימות לי כדי להרגיש מתוגמל על ההצלחה שלי.



# תרגול

השתמש בכלי הויזואלי או בשאלות המנחות כאן, כדי ליצור את מפת המוטיבציות האישית שלך. מלא י כל חלק בכנות ובמחשבה עמוקה. זכור - אין תשובות נכונות או לא נכונות, המטרה היא להכיר את עצמך טוב יותר.

## הצרכים הבסיסיים שלי

מהם הדברים שאתה חייב כדי להרגיש מסופק? מה חסר לך כרגע?

## הערכים המרכזיים שלי

מהם 3-5 הערכים החשובים ביותר עבורך? מה מנחה את ההחלטות שלך?

## המטרות שלי

מהן 2-3 המטרות המרכזיות שלך לטווח הקרוב? ולטווח הרחוק?

## המניעים שלי לפעולה

מה גורם לך להתלהב? מה נותן לך אנרגיה לפעול?

## אסטרטגיות להצלחה

איך תתמודד עם המכשולים? מה יעזור לך להישאר מונע?

## מכשולים וחסמים

מה עוצר אותך? אילו קשיים אתה צופה בדרך?

זכור לחזור למפה זו באופן קבוע, לעדכן אותה ולהשתמש בה ככלי להתפתחות אישית ומקצועית.