



המַעֲבָדָה לַמִּצְוֵי
זְכוּיוֹת חִבְרָתִיּוֹת

תְּמִיצוֹי זְכוּיוֹת בְּחִירוֹם

וְשׁוֹמְרוֹת עַל עֲצָמֵנוּ גַם בְּזִמָּן חִירוֹם



לְ Wellbeing בְּקֶרֶב סוֹכְנוֹת מִצְוֵי זְכוּיוֹת, אֵת
תְּ אֵת עֲצָמָךְ עוֹשֶׂה מְדִיטָצִיָּה בִּשְׁקֵט...

אבל המציאות הנוכחית היא לא כזאת – יש אזעקות, טילים, והעבודה? הרבה יותר אינטנסיבית.



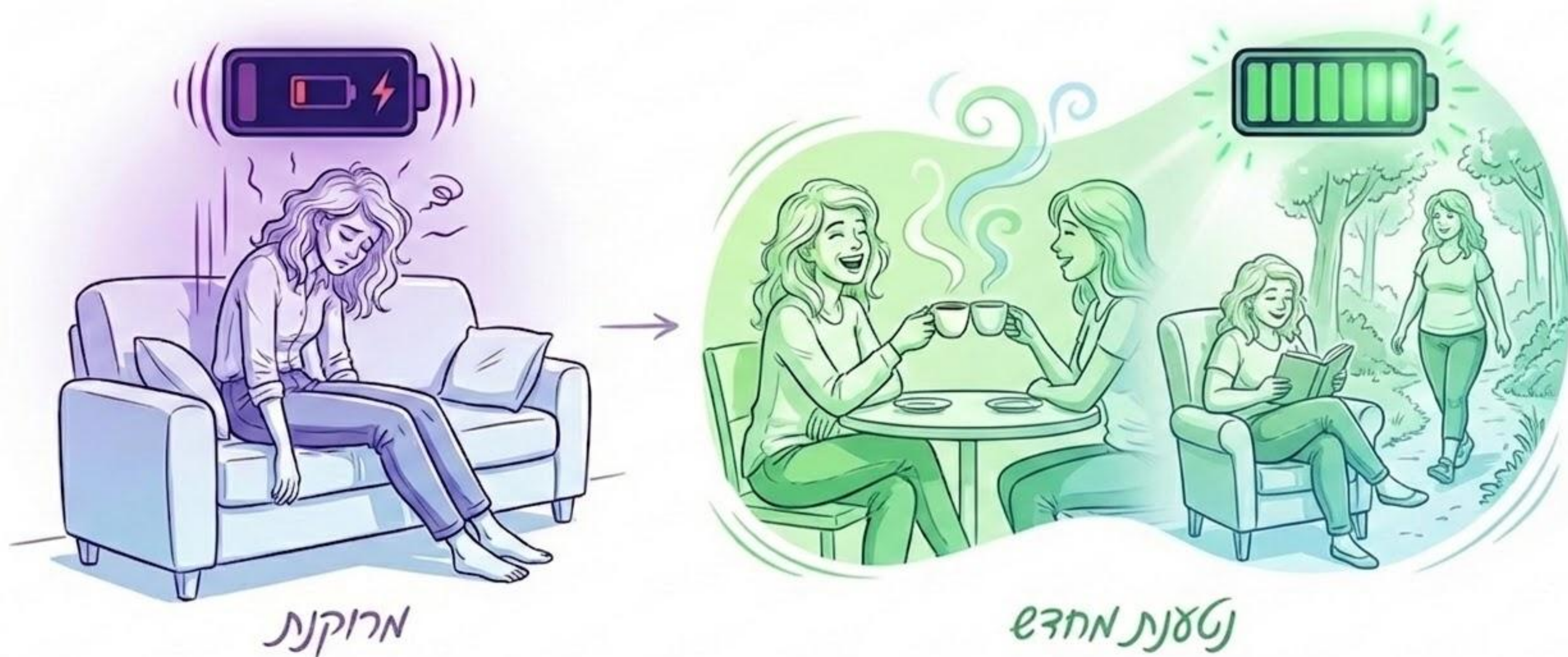
מוזמנות לנסות כמה כלים שיכולים לעזור לנו למצוא שקט בתוך הסערה

קודם כל בואי נרמל: הסתכלי למצב בעיינים והתאימי ציפיות

אתן עושות מעל ומעבר
בחיים ובעבודה.
תתאימו את הציפיות
שלכן למצב הקשה, ואל
תדרשו מעצמכן את
הבלתי אפשרי כרגע.



תחזקו את האני גם מחוץ לעבודה



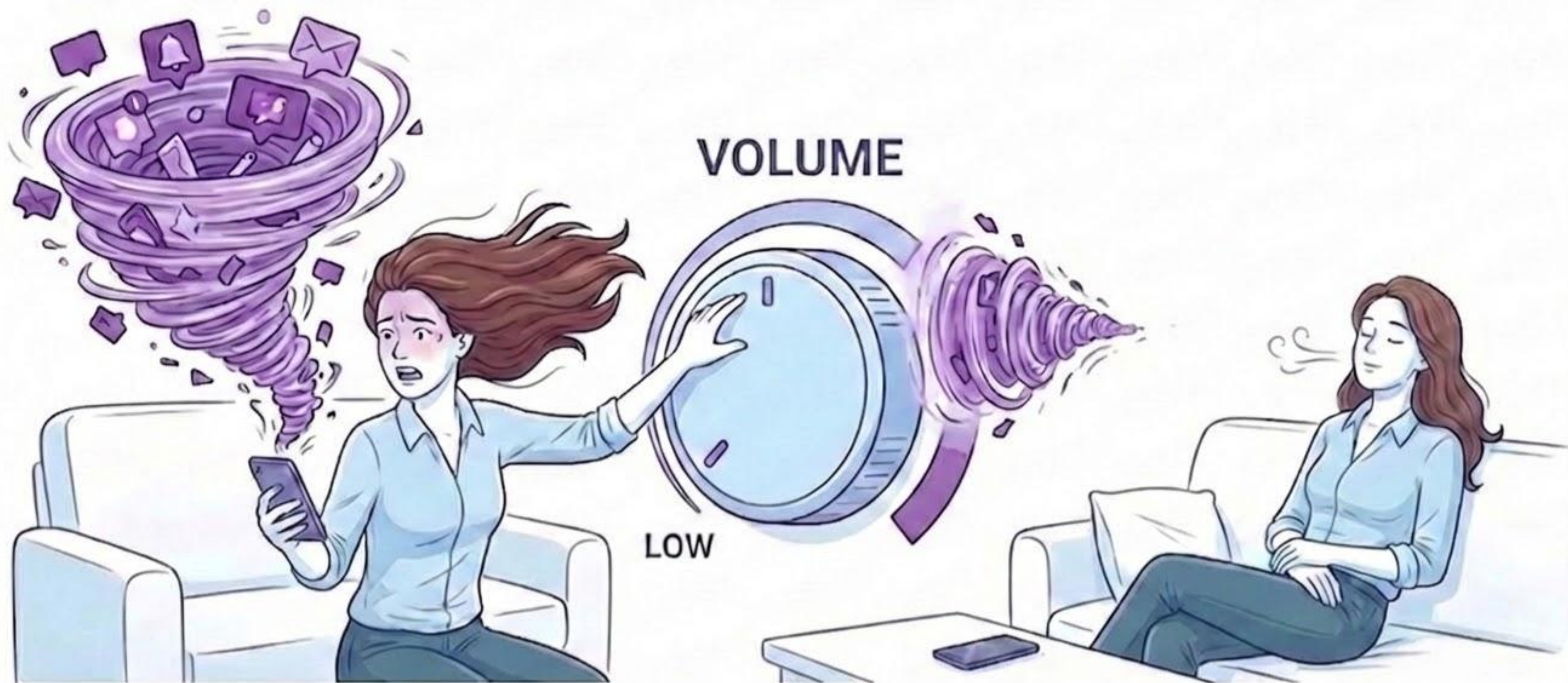
תזכרו שאתן לא רק העבודה שלכן. חפשו מה עושה לכן טוב ותעשו אותו – לקרוא ספר, לפגוש חברה, לצאת לטיול קצר.

גבולות: שחררו את פנטזיית ההצלה



אי אפשר לתקן את כל העולם. שחררו את 'פנטזיית ההצלה'. אתן לא יכולות להציל את כולם, אבל אתן כן יכולות לעזור לאדם שיושב מולכן.

ויסות חשיפה



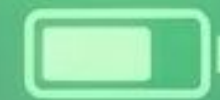
צמצמו גלילה וחדשות שאינכן צריכות.

אם יש צורך תרגלו ויסות עצמי



מרגישות מוצפות? שאין יותר מקום להכיל? **תעשו 'קאט' עם תרגילי ויסות עצמי:**
קחו שלוק מים קרים, תנערו את המתח מהגוף, ותעשו כמה נשימות עמוקות.

10 דקות הפסקה



חוק ה-10 דקות: קחו לעצמכן 10 דקות של הפסקה בין פגישה לפגישה.
זה הכרחי כדי לנשום, להתנתק, ולאסוף כוחות להמשך.

טקסי מעבר

טקסי מעבר: צרו חוצץ פיזי בסוף המשמרת. החליפו בגדים, סגרו את המחשב, ואל תקחו את התיקים הביתה.



ביחד ננצח

אל תישארו עם זה לבד.
מול תיקים מורכבים ועומס רגשי,
הקולגות שלכן הן גלגל ההצלה.
שתפו, התייעצו, החליפו מידע,
ולפעמים – פשוט תאוררו קיטור ביחד.
כוחנו בצוות.



איסוף ניצחונות קטנים



איסוף ניצחונות קטנים: בתוך כל הבלאגן,
תאחזו ברגעים הקטנים של העשייה.
כל צעד קטן קדימה עושה הבדל.

ארגז הכלים שלנו לשמירה על עצמנו:

- ✓ הסתכלו למצב בעיניים והתאימו ציפיות
- ✓ תחזקו את ה"אני" שמחוץ לעבודה
- ✓ שחררו את פנטזיית ההצלה
- ✓ וסתו את כמות החשיפה לחדשות
- ✓ אם אתן מוצפות תרגלו קרקוע
- ✓ אמצו את חוק ה-10 דקות הפסקה
- ✓ צרו טקסי מעבר בסוף היום
- ✓ אל תישארו לבד - היעזרו בצוות
- ✓ חגגו ניצחונות קטנים

זן ואמנות מיצוי זכויות בחירום

מוצאות קצת שקט בתוך הסערה





דרכים ליצירת קשר:

פייסבוק

מייל - socialrights@huji.ac.il