דפי עבודה · קורס 3

כל דפי העבודה של הקורס, לפי סדר השיעורים

דף עבודה לכל שיעור, לפי סדר השיעורים. מומלץ למלא בזמן העצירה בסרטון, ביד או בקובץ ולשמור.

שיעור 3.1 · מודל המעבר של ברידג'ס

דף עבודה

שם:

תאריך:

ממה נפרדים ומה עוזר לעבור

חלק א: המעבר שלי

מעבר תפקיד או שינוי משמעותי שעברתם:

שלב	מה קרה אצלכם
סיום ממה הייתם צריכים להיפרד, גם אם איש לא דיבר על כך?	
האזור הניטרלי כמה זמן נמשך ומה הרגשתם?	
התחלה חדשה מתי הרגשתם בבית?	
מה עזר לכם לעבור?	
אם יש עוד כמה דקות מה הייתם רוצים שההנהלה הישירה שלכם תעשה אחרת באותה תקופה?	

חלק ב: האנשים שלי

בשינוי שאתם מובילים עכשיו: מי מפסיד מה (גם מעמד, מומחיות וקשרים) ומה חסר להם כדי להתחיל באמת?

ארבעת ה-P של ההתחלה החדשה

המטרה (Purpose): למה עושים את זה · התמונה (Picture): איך ייראה יום רגיל · התוכנית (Plan): מה הצעדים · החלק (Part): מה התפקיד שלי

אדם או צוות	מה הם מפסידים	מה נגמר ומה לא	ארבעת ה-P: מה חסר להם

שם: תאריך:

מה חסר לאדם הזה, עכשיו

חלק א: התאימו בין החלקים

לכל מרכיב חסר, התאימו תגובה אחת: תסכול, חרדה, התנגדות, בלבול, אין שינוי. חשבו על אנשים אמיתיים שפגשתם: מה הם אמרו ומה ראיתם בהתנהגות שלהם.

אם חסר	נראה ונשמע	מה שמעתם או ראיתם אצל אדם אמיתי
מודעות		
רצון		
ידע		
יכולת		
שימור		

חלק ב: התנגדות ו-ADKAR

בחרו אדם שנראה לכם היום כמו מתנגד לשינוי שאתם מובילים. אל תבחרו את המקרה הקל.

אדם שמביע התנגדות אצלנו:

שאלה	תשובה
מה ראיתי ושמעתי?	
מה המרכיב החסר הראשון? באיזה אזור: מחוברות (מודעות, רצון) או מסוגלות (ידע, יכולת, שימור)	
מה המענה המתאים?	
מה לא יעזור, גם אם זה מה שהייתי עושה באופן טבעי?	

שיעור 3.3 · שאילת שאלות

שם: תאריך:

שאלות שפותחות שיחה

בנק שאלות

מרכיב	שאלות לדוגמה
מודעות	מה צפוי להיות השינוי? כיצד העבודה שלך תושפע? מה שמעת על השינוי? מדוע לדעתך צריך אותו?
רצון	מה השינוי ייתן לך? מה גורם לך להאמין בו, או לא? למה זה חשוב דווקא עכשיו?
ידע	מהם העקרונות המנחים? מהם שלבי התהליך? אילו כלים למדת ומה עוד חסר?
יכולת	מה מעכב אותך? כמה זמן הוקצה לך? איך התהליך מעמיס או מקל עליך?
שימור	אילו שגרות מתקיימות? מה קורה כשמתגלה בעיה? איך מכירים במי שמצליח?

השאלות שלי

שני אנשים שמשמעותיים לשינוי שאתם מובילים. כדאי שאחד מהם יהיה מישהו שעוד לא ברור לכם איפה הוא עומד. לכל אחד, שתיים או שלוש שאלות שהייתם שואלים בשיחה אמיתית.

אדם	שאלה 1	שאלה 2	שאלה 3

בדיקה עצמית

שאלה שמתחילה בהאם ← מה או איך. שאלה שמתחילה בלמה ← מה עוצר אותך. שאלה עם עצה ← הוציאו את העצה והשאירו את הסקרנות.

שיעור 3.4 · קידום ADKAR בפגישות

שם: תאריך:

מאבחון לפעולה

חלק א: פעולות לכל מרכיב

לכל מרכיב, פעולה אחת או שתיים שהייתם עושים בארגון שלכם כדי לחזק אותו. מה ניסיתם ומה באמת עבד?

מרכיב	הפעולות שלי
מודעות	
רצון	
ידע	
יכולת	
שימור	

חלק ב: טבלת מעקב ADKAR

הטבלה נשארת בצוות ההובלה. זו תוכנית תמיכה, לא הערכת עובדים.

שלושה אנשים שהשינוי באמת תלוי בהם, לא בהכרח המתנגדים הקולניים. בלי תאריך, זו רק רשימה.

אדם / תפקיד	שלב ADKAR ואיך יודעים	דרך פעולה	באחריות	תאריך יעד	בדיקה הבאה

קצב הפגישות שלנו:

מי מעורב מאוד בתהליך אבל נמצא בשלב מוקדם (אי הלימה)?

שיעור 3.5 · משימור להרגל

שם: תאריך:

תכנון הרגל אחד

התנהגות אחת חשובה בשינוי:

לא תוכנית ולא חמש התנהגויות. אחת. ככל שההתנהגות קטנה וברורה יותר, הסיכוי שהיא תהפוך להרגל גדל.

עיקרון	התכנון שלי
עיגון אחרי ש... אני...	
הגרסה הקטנה שתי דקות	
הרמז בסביבה	
החיכוך שנסיר	
החיכוך שנוסיף לדרך הישנה	
החיזוק המיידי ומי נותן אותו	
מי מלווה את השטח וכמה זמן זכרו: חודשים, לא שבועות	

כשההתנהגות לא קורית

התנהגות קורית כשמוטיבציה, יכולת ורמז נפגשים באותו רגע (המודל של פוג). בודקים קודם את הרמז ואת הקלות ורק אחר כך את המוטיבציה.