



משרד החינוך

"אני אעשה את זה מחר"

(ושקרים אחרים שאנחנו מספרים לעצמנו)

Task
Master

לנהל משימות
ש"חבל על הזמן"
פיתוח מיומנויות למחנכים במסגרת תשפ"ז





משרד החינוך

על מה נדבר?

✓ מה גורם לנו להיות דחיינים?

✓ מה **לא כדאי** לעשות כדי להתמודד עם דחיינות?

✓ טכניקות מוכחות מחקרית להתמודדות עם דחיינות





משרד החינוך

דחיינות – נך זה נדאה

בזמן הצפייה חשבו:

אלו סיפורי דחיינות,
משגרת העבודה שלכם,
תרצו לשתף אותנו?



קישור



משרד החינוך

למה זה קורה לנו?





משרד החינוך

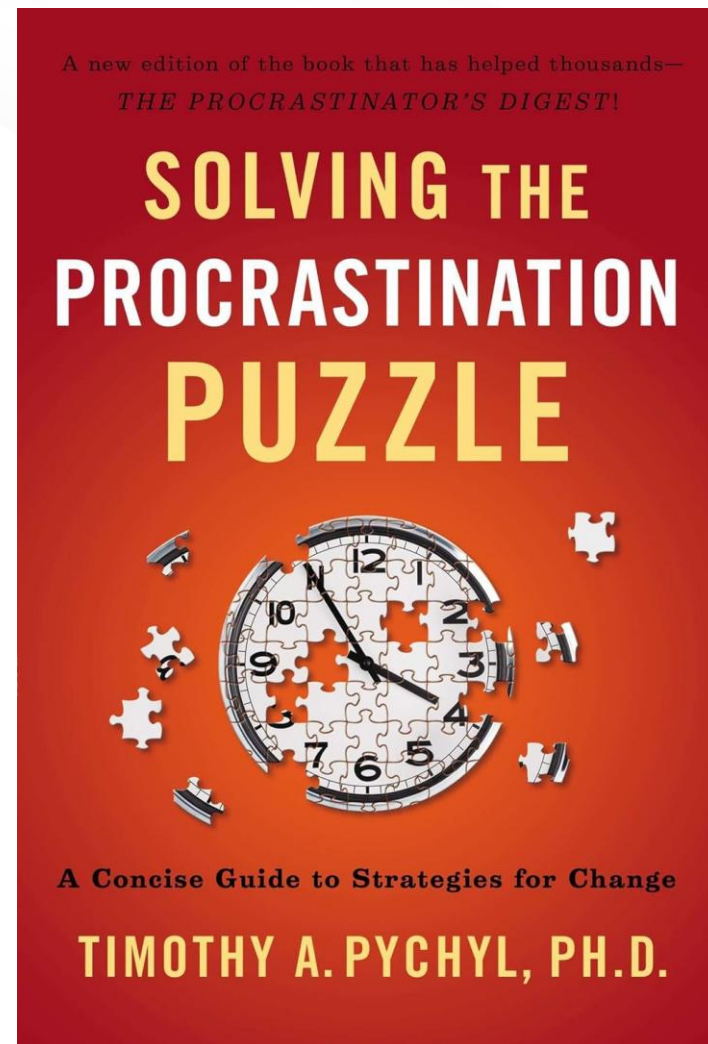
דבר המומחים

“I’ll Finish It This Week” And Other Lies

KALEY BRAUER¹

¹*Department of Physics and Kavli Institute for Astrophysics and Space Research, Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, MA 02139, USA*

קישור



קישור



משרד החינוך

עקרונות מנחים לדיון

כולנו דחיינים

אנו עומדים רק
במחצית
מהמשימות
שתכננו להשלים בכל שבוע
ושאר המשימות שלנו
מתארכות
ב-40%
לעומת התכנון

#מתודיקה בל-digital



משרד החינוך

עקרונות מנחים לדיון

**דחיינות
לא נובעת (בהכרח)
מניהול משימות לקוי**

**כולנו
דחיינים**

**האתגר הוא (גם) רגשי:
התמודדות עם התחושות
שהמשימה מעוררת**



משרד החינוך

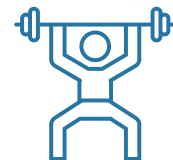
מה לא לעשות? (זה פשוט לא יעזור)

לכעוס ולהתאכזב מעצמנו 

להציב יעדים לא ריאליים: נמגר את הדחיינות!



להתמקד **רק** בחיזוק המשמעת העצמית





משרד החינוך



אז מה עושים?

עכשיו תורכם – עבודה בקבוצות:

✓ **הכירו** טכניקות להתמודדות עם דחיינות - כל קבוצה, שיטה אחרת

✓ **הכינו** פיצ' קצר, במשך כדקה, בו תנסו למכור את השיטה ל'כריש' –המנחה, ולשאר הקבוצה

משך הפעילות: 15 דקות





משרד החינוך

על מה דיברנו היום?

- ✓ אתגרי ניהול המשימות - היבטים פסיכולוגיים ורגשיים
- ✓ מה גורם לדחיינות?
- ✓ שיטות להתמודדות עם דחיינות





משרד החינוך

מתנות קטנות, לפני סיום:

- מרחב דיגיטלי לכלל תכני הקורס
- שאלות חזרה למעוניינים – בהמשך השבוע