



# חשיבה חיובית ועצות ליישום

של עיינה מזרחי



# טיפים למנהלים

החילו שינויים שאתם מאמינים בהם, גם אם זה כרוך בחוסר נעימות

הגדירו לכל עובד שלכם תפקיד ספציפי בהתאם לנקודות החוזק שלו. השתדלו שיבצע עבודות בעיקר בתחום שהוא אוהב וטוב בו. זה מגדיל את אפקטיביות הצוות

על אף האמור בסעיף קודם, שמרו על גמישות, ומדי פעם הטילו על העובד משימות מתחומי תוכן אחרים. כך תכינו את עצמכם ואת הארגון טוב יותר למקרים בלתי צפויים

הקפידו לקיים שיחה בתדירות קבועה עם כל כפיף ישיר שלכם, רצוי אחת לשבוע

צאו לארוחת גיבוש פעם בשבוע או שבועיים

מדי תקופה בצעו פעילות גיבוש מחוץ למשרד, רצוי בטבע

השתדלו לומר דברי משוב לעובדים שלכם בארבע עיניים

על אף האמור בסעיף קודם, אם אחד העובדים מותח את הגבול שלכם מול יתר העובדים, אל תהססו להעמידו במקומו מייד. כמובן, בצורה אסרטיבית ומכובדת

הקפידו לעדכן את הבוס שלכם בכל אירוע חריג, גם אם הוא נראה פשוט. זה יקל עליכם כשתצטרכו גיבוי ממנו בהמשך

השתדלו להקפיד על איזון, לצאת הביתה בשעות סבירות, לא לדלג על ארוחות ולהשקיע זמן בתחביבים שלכם. זה יהפוך אתכם למנהלים טובים יותר

# טיפים לטיפול פוריות

טיפול פוריות גורמים לנו להעריך את ההיריון וההורות, ולא להתייחס אליהם כאל מובן מאלין

טיפול פוריות מאריכים את תקופת הרווקות ומאפשרים לנו ליהנות עוד קצת מהעצמאות וחופש הפעולה שיש לנו כיום

## טיפול פוריות מחשלים

טיפול פוריות מחזקים את הזוגיות אם מתמודדים איתם ביחד ולא לחוד

הקפידו לשוחח הרבה, לשתף את בן הזוג ברגשותיכם ולדבר על הקשיים הרבים הכרוכים בתהליך

הורים שעברו טיפול פוריות מעריכים מאוד את ילדיהם, ולכן ההורות שלהם רגועה ובוגרת יותר

זוג שממתין שנים לילד יאהב את ילדו ללא גבול

אל תסתירו את הטיפולים מכולם. זה גורם ללחץ נוסף בתהליך. בחרו מספר אנשים שעליהם אתם סומכים ושתפו אותם. זה יקל עליכם

פנקו את עצמכם היכן שאפשר - צאו למסעדה טובה, סעו לחו"ל, קבלו עיסוי מפנק או יום ספא. מגיע לכם. גם כך קשה לכם

תהיו אופטימיים ואל תישברו, גם אם זה הכי קשה בעולם. תאמינו שיום אחד תהיו הורים



# טיפים לזוגיות

אם אתם נמצאים בטיפול פוריות - חשוב שבן הזוג יהיה מעורב ככל האפשר בתהליך

תהיו החברים הכי טובים

תסמכו אחד על השני ותדעו שתעשו הכל זה למען זה

צאו לבלות לפחות פעם בשבוע

פעם בשלושה חודשים, צאו לנופש בארץ או בחו"ל

תעריכו את ההבדלים ביניכם - זה גורם לכך שלא ישעמם לכם

שתפו זה את זה בחוויות מהעבודה, תתייעצו ותתכוננו יחד לאירועים חשובים בעבודתכם

הקפידו על זמן אישי של כל אחד עם עצמו ועם תחביביו. כך לא תימאסו זה על זה וגם תפתחו את עצמכם באופן אישי

תפרגנו לבן הזוג גם במילים וגם במעשים, עודדו אותו להקדיש זמן לעצמו גם בלעדיכם ולהצליח ולהתקדם בעבודתו. תפרגנו לו גם בבילוי זמן עם משפחת הוריו

בצעו את עבודות הבית באופן שוויוני. זה מפחית תסכול, כעס וריבים