**עבודה מס' 5 – אילנית ויניצר – מחולל התנהגויות**

נ', עו"ד, בן 35, רווק.

נ' מתמודד במכרז על תפקיד ניהולי בכיר. הוא עבר שלבי מיון שכללו בחינות רבות והגיע לשלב האחרון של הריאיון האישי. נ' הגיע מאוד מאוד לחוץ לקראת הריאיון הזה וחשב לא לגשת אליו.

האמונה שיצאה מהשיח הייתה "אני לא מספיק חכם לתפקיד כזה", ושההתנהגות שלו היא שהוא רוצה לברוח מכאלה מבחנים, וזה גורם לו לגמגם.

בחרתי במחולל התנהגויות חדשות.

1. סיטואציה בעבר – לפני כשנה וחצי נפל בשלב האחרון למכרז אחר [לאחר שיועצת חיצונית הודיעה לו שהוא לא יעבור את השלב הזה].

2. העליתי אותו על כיסא - גוף שלישי והעליתי את הסצנה שהייתה לפני שנה וחצי. בסיטואציה הוא תיאר שמהרגע הראשון לא רצה להיכנס, היה מתוח וחסר בטחון, וגמגם מה שלא קורה לו בביהמ"ש או בדיבייטים.

3. מודל חיקוי – בחר את איינשטיין

4. הוא הריץ את האירוע כשאיינשטיין מתמודד עם השלב הזה וחייך. אמר ש"איינשטיין לא היה בורח גם כשחשבו שהוא טיפש". עשינו סוויץ' והרצנו את האירוע מהדמות שלו, עדיין בגוף שלישי. הרצנו את אותו אירוע ישן כמה פעמים כשהוא מבצע את אותו השלב כמו שאיינשטיין היה מתמודד. הוא חש הקלה ואמר שאין לו סיבה לברוח, ואין קשר בין חכמה לגמגום, ובין חכמה לזה שהוא לא עבר את השלב ההוא.

5. סיטואציה עתידית – העלינו את הריאיון האישי. הוא הביא את איינשטיין לסיטואציה, הוא ראה את המראיינים שואלים שאלות, והיה מוכן לענות להם. וכששאלו שאלה שלא ידע לענות עליה, חשב, ענה על דרך החשיבה של האפשרויות, ואמר, זו סוגיה מעניינת שאני אשמח שתשתפו אותי לאחר הריאיון [ככה איינשטיין היה עושה].

נ' ניגש לריאיון, וסיטואציה דומה אכן הייתה. הוא חש בביטחון ואמר שהוא חושב שהוא השאיר רושם למרות שלא ידע לענות על הכל.

מחזיקה לו אצבעות ☺

אני מאוד אוהבת את התרגיל הזה. הוא סייע לי להתמודד עם הפחד במה שלי. כאן, הוא החזיר ביטחון עצמי וסייע להסתכל שונה, יש כאן קבלה, יש כאן הפחתת חרדה, תוצאתי ומדהים. אני חושבת שאעשה איתו עבודה על אמונת הליבה "אני לא חכם מספיק.."

תודה,

אילנית