



## אמידה ותמסכת ("חשיבת צמיחה")

כדאי ללמוד שכמעט כל אתגר או קושי יכול ללמון לנו הלצמנות הצמיחה והתפתחות, ונוכל לראות בכך הלצמנויות אמידה לפיתוח מיומנויות חדשות. אנחנו יכולים לבחור את הכיוון בו נרצה להתפתח בעצמנו- ולחפש הדרכות, סדנאות ומידע שיעזרו לנו לפתח את היכולות שלנו.



**הכל בראש - איך לפתח דפוס חשיבה של צמיחה**

**המיומנות שתעבור אכס להתקדם אתפקידים בכירים יותר**

## ניהול למן

אחד הדברים שיכולים לסייע לנו כמתנדבים כדי למנוע שחיקה הוא ניהול נכון של הלמן שלנו. נוכל לעשות זאת באמצעות תיעוד משימות, הזכרת אכזאות והקצאת למן מוצדק לרשיעה ולטיפול עצמי.



**סיבות ניהול למן אלא כואם מכירים**

**10 סיבות לניהול למן יעיל**

## פתרון בעיות

פיתוח מיומנויות אפקטיביות לפתרון בעיות יכול לסייע לנו להתמודד עם אתגרים וקשיים שונים שאנחנו עשויים להתקל בהם במהלך ההתנדבות.



**מאון לים ולכניקות לפתרון בעיות**

**3 אשבים, 7 צעדים: מדריך לפתרון בעיות**

## אמיות ויכולת התאכזות

נכונות לאמץ שינויים ואי ודאות כחלק מחוויית ההתנדבות ולהסתכל אליהם.



**איך לפתח אמיות מחשבתית**

**תראי באמיות מחשבתית**

## תמיכה חברתית

חיבור עם מתנדבים אחרים יסייע לנו לכנות רשת תמיכה, אשר נחוצה מאוד לפיתוח חוסן. חלק מלה כולל שיתוף עמיתים בחוויות, חששות והצלחות שלנו. לה חשוב ליצירת תחושת קהילה ושייכות.



**מחקר אביטוי ראשות**

**איך לבדוק על ראשות?**

## פניה לעזרה מקצועית במידת הצורך

אם אתם מראשים מתח, חרדה או אתגרים ראשיים אחרים שאשפיעים עליכם, אל תהססו להתייעל עם איש מקצוע בתחום בריאות הנפש לקבלת הדרכה ותמיכה. תוכלו לפנות לאחראי עליכם במקום ההתנדבות והוא יפנה אתכם לאדם מוסמך ברשות או בארסון או מחולף לו.

ניתן לפנות למוקדי הסיוע הבאים:

עמותת סה"ר - סיוע והקשבה ברשת, קיסור אאתר

ער"ן - עזרה ראשונה נפשית לוסון: 1201,

נמ"ל - 1-800-363-363

רשימת המוקדים לסייע ותמיכה ראשית מלעם קופות החולים ומרכזי חוסן בעקבות מלחמת חרבות ברל