



ד"ר יוסף רחמים
המרכז להעצמה אישית ועסקית

המרכז להעצמה אישית ארגונית ועסקית

אתה תקוע במקום והזמן עובר? ?	יש לך התלבטויות בנושאים חשובים ואתה פוחד לטעות? ?	מרגיש שאתה נכשל בחיים והצלחה לא מגיעה? ?
אתה במרחק לחיצה מימים יפים וחיים טובים! ?	אני כאן כדי שתוכל להחזיר את השליטה בחיידך! ?	

הביטחון עצמי ירוד ?

- האם אתה מתקשה לקבל החלטות לבדך ?
- האם חוסר "הצלחה" במעשייך נתפס אצלך ככישלון ?
- האם הדימוי העצמי שלך-ירוד ?
- מוטיבציה נמוכה, מתפשר באופן קבוע ?
- אין לך סדר עדיפויות ברור ואתה עסוק בהתלבטויות אינסופיות?

אם ענית על שתי שאלות בחיוב, נראה שקיים בך חוסר ביטחון עצמי קל בהשוואה לאנשים אחרים בסביבתך .

אם ענית על שלוש שאלות בחיוב, נראה שקיים בך חוסר ביטחון כללי, אתה שיפוטי וביקורתי כלפי עצמך ונוטה להעריך את עצמך באופן שלילי.

בשני המקרים, ובוודאי אם ענית בחיוב על שלוש שאלות, נראה שהביטחון העצמי שלך ירוד או לא יציב - כל פיידבק שלילי מהסביבה (כמו כשלון) מערער אותך בקלות.

בטחון עצמי נבנה על בסיס התפתחותי משחר ילדות ככל שהחוויות בחיינו עוברות במסלול הפסימי הביטחון עצמי ודימוי עצמי יהיו נמוכים בהשוואה לאנשים אופטימיים .

1 מתוך 4

המרכז להעצמה אישית ארגונית ועסקית, גבעתיים טלפון: 057-7738220,

© כל הזכויות שמורות לד"ר יוסף רחמים

info@maagal-haim.com

בנוסף לכך יש להוסיף את תפיסת החיים האמונות שלנו על עצמנו ועל החיים, על הנורמטיביות ההתנהגותית עלייה גדלו, נורמה חברתית, נורמה תרבותית וכו', תמהיל זה הינו מרכיב מהותי לרמת הביטחון העצמי שיתפתח אצל האדם הבוגר או אצל הנערה.

מכאן כאשר מתפתח בעולמך הפנימי תובנה ו"קול פנימי" שפועל בך בתגובה "אני לא שווה", "אני לא מספיק טוב", הביטחון והערך העצמי נפגעים בתוספת עם הבנה "משהו בי לא בסדר".

החיים בתקופתנו מתנהלים בקצב מהיר, הצפייה במקומות עבודה לקבל אנשים מולטי דיסיפלינארים לכן הדימוי העצמי קשור להישגיות = ביטחון עצמי.

לעיתים הביטחון העצמי יופיע רק במצב מסוים בחיים כגון: במפגש היכרות אינטימיים, במפגשים חברתיים חדשים, בראיונות עבודה, בעמידה בפניי קהל.

כנ"ל לגבי דימוי עצמי ירוד יופיע לעיתים רק במצבים מסוימים כגון: הופעה אישית (דימוי גופני), בסביבת אנשים מוחצנים, בסביבת אנשים מצליחים.

דימוי עצמי חברתי/אישי עם רמת ביטחון עצמי יכול להופיע כאשר הקריירה בנסיגה גם כאשר אתה עובד טוב ובלי קשר לפועלך, וזאת כתוצאה ממכלול תנאים משתנים אחרים ככל שתכיר אותם טוב יותר תדע כיצד לשפר את התנהלותך ולייצר לך עוצמות (חוזקות) ששיבו אותך לדרך המלך.



פירמידת הביטחון עצמי לפי ד"ר יוסף רחמים

2 מתוך 4

המרכז להעצמה אישית וארגונית ועסקית, גבעתיים טלפון: 057-7738220,

© כל הזכויות שמורות לד"ר יוסף רחמים

info@maagal-haim.com

הטיפול במצבי חוסר ביטחון ובדימוי עצמי ירוד כולל מספר שיטות טיפוליות חלקן פסיכולוגיות עמוקות וחלקן התנהגויות וחלקן משולבות .

מטרת כל השיטות להקטין ככל האפשר את תחושת חוסר הביטחון ושיפור דימוי עצמי חיובי , האני העצמי שלך כמטופל הוא ליבת האישיות ומייצג את המבנה הנפשי הפועל בדך.

אז מה אפשר לעשות ?

אני מאמין בגישה הטיפולית המשולבת , לדעתי היא הגישה המנצחת בה נמצא שילוב של :

- חיזוק אנרגטי
- ניקוי גוף מטרומה
- פעולה בהנחייה אישית לחיזוק בטחון עצמי ע"י אימון אישי מונחה להשגת הצלחות קטנות
- עבודה על דימוי עצמי חיובי – בניית מחשבות חיוביות , הבנה נורמות חברתיות ועבודה בשיטת SWOT
- מיקוד אישי בשיטת SMART
- במידה וקיימים גם פחדים , חששות , לחץ < טיפול בצמחי מרפא, ארומתרפיה , פרחי בדך וברפואה משלימה אינטגרטיבית
- לעיתים נעבוד על שינוי סגנון חיים
- שינויי דרך חשיבה והתבוננות

על פי ניסיוני גישה טיפולית זו באם מתבצעת בהתמדה ונחישות מצד המטופל יוצרת ערך עצמי חיובי בסיסי נרכש, יכולת יצירת ערכים מוספים אישיים עם מוטיבציה בריאה להמשך התפתחות , לשפר כישורים וידע הדרושים להמשך הצלחה בחיים והגשמה עצמית .

בטחון עצמי יוצר אמונות המגשימות את עצמם, ביטחון עצמי מודעות לגבי יכולתך האמיתית המוביל לפעולות היוצרות את האמונה שלך בעצמך וביכולתך **ולהגיע לאפקטיביות אישית.**

בתהליך זה תשיב לעצמך את הכבוד העצמי ועימו תשוב הצלחה, אהבה ואושר, בטחון בערכיך, בזכותי לחיות ולהיות מאושר. נוחות בלבטא את רצונותיי, צרכיי וההרגשה של חדווה וסיפוק שהינם טבעיים מלידה.



ד"ר יוסף רחמים
המרכז להעצמה אישית ועסקית

המרכז להעצמה אישית ארגונית ועסקית

ששת היסודות של ערך עצמי וביטחון עצמי:

- **אחריות אישית**
- **לחיות עם מטרות**
- **יושרה**
- **אסרטיביות**
- **קבלה עצמית**
- **מודעות עצמית.**

במידה והייתם יודעים להסביר את השינויים שבכם באופן בהיר, רבים ממכם היו שמחים לשנות מייד התנהגויות רבות. מי שאינו יודע:

- מה צריך לשנות,
- כיצד להגביר את הביטחון העצמי,
- לשפר את הדימוי העצמי
- להפיג פחדים וחששות
- להפחית לחץ ושחיקה
- מעוניין להשתנות ולשנות את מהמצב בו אתה נמצא

התקשר עימי ללא התחייבות

ד"ר יוסף רחמים



057-7738220

4 מתוך 4

המרכז להעצמה אישית ארגונית ועסקית, גבעתיים טלפון: 057-7738220,

© כל הזכויות שמורות לד"ר יוסף רחמים

info@maagal-haim.com