



Ronen Frieman

חוברת עזרה לתכנון חזון ומטרות ל-2025

© Ronen Frieman





Ronen Frieman

חוברת עבודה לתכנון וצמיחה ב 2025

תחילת המסע

חוברת זו מיועדת לכל מי שמעוניין לבחון את השנה שחלפה, להפיק תובנות משמעותיות ולתכנן באופן מודע ואפקטיבי את השנה הקרובה. מטרתה היא לעזור להתמקד במה שחשוב באמת, לפעול בהתאם לערכים שלכם, וליצור הצלחות בשנה החדשה.

רוב האנשים יושבים בתחילת כל שנה ומכינים על רשימה של הדברים שירצו להשיג לקראת השנה החדשה.

מצד אחד, זה נכון שהמנבא מספר אחת להצלחה ולעמידה ביעדים, היא הגדרה ספציפית של המטרה ובניית תוכנית עבודה להגשמת היעדים, אבל האמת היא, שרשימת מטרות אין-סופית שלא משרתת מטרת-על אחת, לא מובילה להצלחה.

בכל שנה יש לנו ציפייה שבשנה הקרובה נצליח לעשות הכל, ונגשים את כל הרצונות שלנו. אנחנו מצפים מעצמנו לנהל קריירה תובענית, לנהל חברה ענק ועובדים, ועדיין להיות בצהרים בבית כשהילדים חוזרים מבית הספר, לאכול איתם ארוחת צהרים בריאה וטרייה, פרי עמלנו, ובמקביל להתחיל להתאמן לתחרות איש הברזל, לרדת במשקל ולנהל אורח חיים בריא.

מעולם לא הסבירו לנו שלמעשה, אין אף אדם בעולם שיכול להשיג את כל הרצונות שלו בכל התחומים השונים, במהלך שנה אחת. החיים הם מרתון ובכל שלב משיגים יעד אחד ורק אז עוברים ליעד הבא.

הסוד הוא לשחרר את הציפייה להשיג את הכול השנה, לבחור מטרת-על אחת לשנה החדשה ואז להתמקד במטרות ספציפיות, להגשמת המטרה הזאת בלבד.

חוברת עבודה לתכנון וצמיחה ב 2025

ישנם שלושה מרכיבים ותכנון וליצירת שנה מוצלחת

שלב 1: רפלקציה (התבוננות פנימה/סקירה)

רפלקציה הוא תהליך של התבוננות פנימית המאפשר להבין את חוויות העבר מנקודת מבט של growth mind set, להפיק מחוויית אלו תובנות ולבנות בסיס לשיפור עתידי. בשלב זה, אתם מתבקשים לעצור ולבחון את ההישגים, האתגרים והלקחים של השנה שחלפה. מענה כנה לשאלות, יסייע לזהות דפוסים חוזרים, רגעים משמעותיים והחלטות קריטיות שהשפיעו על מהלך השנה שהייתה.



שלב 2: מצפן פנימי

בהירות מתמקדת בזיהוי הערכים המרכזיים שמניעים אתכם כאנשים בחיים הפרטיים, כעובדים וכמנהלים. הבנת הערכים החשובים ביותר שלכם (והפחות חשובים) מסייעת בקבלת החלטות מושכלת ובבניית מטרות ברורות ומדויקות. השלב הזה מאפשר להתבונן על חייכם האישיים והמקצועיים, ולוודא שהפעולות שלכם מתיישבות עם מה שחשוב באמת עבורכם.



הערכים שלנו הם לא רק מה שהיינו רוצים להיות, אלא מי שאנחנו באמת, כאן ועכשיו. הם משמשים כמצפן אישי, שמנחה אותנו לחיים נאמנים לעצמנו. כאשר אנו חיים את הערכים שלנו, אנו חווים סיפוק, משמעות ושביעות רצון, באנגלית קוראים לזה walk the talk.

שלב 3: חזון, תוכנית עבודה ומחויבות לעשייה

מחויבות היא השלב שבו מתרגמים את התובנות לפעולות מעשיות. בחלק הזה, תגבשו חזון לשנה הקרובה, תגדירו מטרות ותבחרו את הצעדים הראשונים שתעשו כדי להתחיל. תכנון נכון ומחויבות אישית יסייעו לעמוד באתגרים, להשיג את היעדים ולהגשים את החזון לשנה משמעותית ומוצלחת.



המלצות לשימוש בחוברת זו:

1. הקדישו זמן שקט ומקום נוח, ללא הסחות דעת, כדי לעבור על החוברת.
 2. ענו בכנות על השאלות והשתמשו בדפים הריקים למחשבות נוספות.
 3. היעזרו ברשימת הערכים, כדי לזהות את מה שחשוב לכם באמת.
 4. חזרו לחוברת במהלך השנה, כדי לבדוק את ההתקדמות שלכם ולעדכן את המטרות.
 5. שלבו את התובנות שכתבתם בתכנון היומיומי ובמטרות ארוכות הטווח שלכם.
- 💡 טיפ: הקדישו זמן למילוי החוברת, תוך כדי התבוננות פנימית כנה. הסקירה והבהירות ייצרו עבורכם בסיס איתן, לתכנון פעולות מדויקות ומכוונות למטרותיכם.

**"הצלחה היא לא סופית, כישלון
הוא לא קטלני: זה האומץ להמשיך
שחשוב."**

וינסטון צ'רצ'יל



Ronen Frieman

שלב 1 רפלקציה



שלב 1 - רפלקציה

הקדישו 20 דקות לשבת בשקט ולהרהר על השנה החולפת. שאלו את עצמכם: על מה אני רוצה לחזור בשנה הקרובה, וממה אני רוצה להימנע? נסו לזהות לקחים מהתנסויות, שיכולים לקדם אתכם.

ענו על השאלות הבאות:

מה אהבת בשנה האחרונה?
שאלה זו נועדה לעזור לכם להתמקד ברגעים שהביאו לכם סיפוק, הצלחות והנאה. חשבו על חוויות חיוביות, הישגים משמעותיים או פעולות שהייתם רוצים לשמר גם בעתיד.

1. מה היו רגעי השיא או ההישגים המרכזיים שלכם?

2. מהם שלושת הישגים שהכי מילאו אתכם בגאווה וסיפוק?

3. מהן ההחלטות החשובות ביותר שקיבלתם בשנה החולפת? (לפחות שלוש החלטות)

4. מהם הדברים שהיית שמח להעתיק אותם לשנה החדשה שמגיעה?

מה היה מאתגר/קשה עבורך בשנה האחרונה?
שאלה זו מסייעת לזהות את הקשיים והאתגרים שהשפיעו עליכם בשנה החולפת. חשבו על מצבים שדרשו מכם מאמץ מיוחד, על טעויות או כישלונות שלמדתם מהם, ועל דברים שתרצו לשנות או להימנע מהם בעתיד.

1. מה רוקן את האנרגיה שלך?

2. אילו אתגרים את/ה מתחרט/ת שלקחת על עצמך והיית רוצה להימנע מהם בעתיד?

3. מה לא היית רוצה שיחזור בשנה הקרובה?

4. מה למדת מהחוויית הקשות/מאתגרות האלו?

5. איך תיישם/י את הלמידה שלך כדי להשיג את מטרותיך בשנה הקרובה?



Ronen Frieman

שלב 2 - בהירות מיפוי האמונות והערכים שלך





Ronen Frieman

כדי לעשות צעדים משמעותיים ב-2025, להציב לעצמכם מטרות ולעמוד בהן, חייבים לקחת זמן ולהגדיר - מה המצפן האישי שיכוון אתכם בצמתים והחלטות גדולות.

אנחנו משתמשים בערכים, כדי להגדיר מה חשוב ומה לא ואיך נפעל בכל צומת, עוד לפני שהגענו אליה.

מהו ערך?

ערך הוא גורם מרכזי בחיינו, שמעניק לנו תחושת סיפוק ואושר. הערכים משקפים את המהות האישית שלנו והם משמשים כמצפן אישי, שמנחה אותנו לחיות בצורה נאמנה לעצמנו. כאשר אנו מכבדים את הערכים שלנו בצורה עקבית, חיינו הופכים להיות מלאים ומשמעותיים יותר.

לא מדובר על ערך מוסרי או עקרונות, לכן לא מדובר בהתנהגות נכונה או לא נכונה, מבחינה מוסרית. הערכים של כל אחד ואחת מכם, הם הדברים שאתם נותנים להם ערך. כל אחד מאיתנו נותן ערך משלו, ערך גבוה או ערך נמוך לתכונה/התנהגות/אופי – אולי האנלוגיה הכי טובה לזה מגיעה מעולם התכנות - פקודה בה המתכנת/תוכנה מציב/ה ערך למשתנה.

ערכים הם לא מה שהיינו רוצים להיות, ולא מה שאחרים חושבים שאנחנו צריכים להיות, אלא הם מי שאנחנו באמת, כאן ועכשיו. הם מייצגים את הביטוי המלא והייחודי שלנו, ומסייעים לנו להרגיש שלמים ונאמנים לעצמנו.

! - חשוב גם לזכור שערכים יכולים להשתנות לאורך זמן. חוויות החיים והפרספקטיבות המשתנות, עשויות להשפיע על החשיבות שאנחנו מעניקים לערכים מסוימים. שאלו את עצמכם: מהם הערכים שמובילים אותי כרגע ומהם הערכים שפחות משמעותיים עבורי בשלב זה?

הדרך הטובה ביותר למצוא את הערכים שלנו היא ללקט אותם מתוך ניסיון חיינו (אימון קו-אקטיבי, ספר).

תרגול 1 למציאת ערכים – ערכים נוכחים

חשוב.י על שני אירועים בהם הרגשת גאה בעצמך וכתוב.י אותם.

סיפור 1

סיפור 2

הסתכל.י על הפעולות שעשית בכל אירוע, באילו מהן אתה גאה?
רשום.מי את חמשת הערכים המובילים שאתה מעריך:

סיפור 1

	1
	2
	3
	4
	5

סיפור 2

	1
	2
	3
	4
	5

תרגול 2 למציאת ערכים – ערכים נעדרים

חשובי על שני אירועים בהם אתה לא גאה בהתנהגות שלך ובדרך בה קיבלת החלטות וכתוב בי אותם.

סיפור 1

סיפור 2

הסתכלי על הפעולות שעשית באותו אירוע, באילו פעולות או בחירות שעשית אתה מתביישת?
רשום מי את 5 הערכים המובילים שאתה לא מעריך:

סיפור 1

1
2
3
4
5

סיפור 2

1
2
3
4
5

השוואה בין הערכים בשתי הטבלאות

נרשום לעצמנו את הערכים הזהים משתי טבלאות הערכים בעמוד הקודם

1

נכין רשימה נוספת של כל הערכים שאינם זהים בשתי הטבלאות. נשאל את עצמנו, מול כל ערך ברשימה הזאת - האם זה ערך אמיתי או שהוא נכתב כדי שארגיש טוב עם עצמי? ככל שמדובר בערך אמיתי, נכניס אותו לרשימת הערכים.

2

עכשיו כשיש רשימה של ערכים שאנחנו גאים בהם ובמקביל רשימה של ערכים שכאשר הם נעדרים ההתנהגות שלנו אינה לשביעות רצוננו, ננסה לדרג את הערכים שלנו על פי חשיבותם

3

רשימת ערכים לדוגמה

הרשימה הבאה מכילה מילים או ביטויים הממחישים ערכים. בזמן ביצוע התרגיל ניתן לשלב שניים או שלושה ערכים. חשוב להקפיד שהשילוב יהיה הגיוני וללא סתירה פנימית. לדוגמה, שילוב "כנות/יושרה/אמת" שומר על אותו רעיון, ואילו השילוב "כנות/יושרה/חופש" משלב מושגים מעולמות שונים, כך שהחיבור בניהם פחות הגיוני.

✓	הומור	✓	יחס אישי, חברות	✓	תקינות
✓	מצוינות	✓	רוחניות	✓	יושר
✓	שירות	✓	יצירתיות	✓	דיוק
✓	שותפות	✓	ביטוי עצמי	✓	חוסר העמדת פנים
✓	מוקד	✓	מטופח/טיפוח	✓	מסורת
✓	הכרה	✓	יופי	✓	צמיחה
✓	הישג	✓	נטילת סיכונים	✓	ביצועים
✓	אקטיבי, פועל	✓	אֶלֶגַנְטיות	✓	קהילה
✓	הצלחה	✓	אמון	✓	חופש לבחור
✓	הרפתקנות	✓	יִשְׁרָוּת	✓	הכרה
✓	להיות ידועה.	✓	פֶּרִיוֹן	✓	קלילות
✓	(מפורסם)	✓	תְּרוּמָה	✓	העצמה
✓	אֶסְתֵּטִיקָה	✓	רוח חופשית	✓	יושרה עצמאות
✓	הִשְׁתַּתְּפוּת	✓	רומנטיקה	✓	שמחה
✓	שיתוף פעולה	✓	הֶרְמוֹנִיָה	✓	אוֹתֶנְטִיוּת
✓	חיבור כוח	✓	יצירתיות	✓	שְׁלוֹם
✓	חיוניות	✓	פנימית	✓	מעמד
✓	כנות	✓	אינטימיות	✓	כוח
✓	הומור	✓	אינטלקט	✓	שגשוג
✓	עצמאות	✓	התמדה	✓	ביטחון
✓	הרמוניה	✓	הנאה		



Ronen Frieman



שלב 3

חזון, תוכנית עבודה
ומחויבות לעשייה



שלב 3 - חזון, תוכנית עבודה ומחויבות לעשייה

בשלב הזה המטרה היא לכתוב חזון לשנה הקרובה - איך 2025 המיטבית שלכם תיראה? ואז ננסה לגזור צעדים לעשייה.

רגע לפני שתנסחו את החזון שלכם, נסו לענות על השאלות הבאות:

מה מטרת העל שלך לשנה החדשה? האם יש נושא מרכזי לשנה הזאת?

1. מה את/ה רוצה להכניס יותר לחיים שלך?

2. אילו ערכים היית רוצה להנכיח יותר בחיים שלך?

3. מה אילו השיגים יהפכו את השנה הקרובה למוצלחת עבורך?

4. בסוף השנה, אילו הצלחות תרצי/ה לחגוג?

5. באיזו התפתחות אישית תרצי/ה להשקיע השנה?

6. באיזו התפתחות מקצועית תרצי/ה להשקיע השנה?

7. מה תרצי/ה להשיג בחיי המשפחה?

8. מה תרצי/ה להשיג בזוגיות?

***"אם אתה לא מתכנן, אתה
מתכנן להיכשל."***

בנג'מין פרנקלין

לתרגם את התשובות לחזון עבור 2025

אספו את הנקודות המרכזיות מהתשובות שלכם:

1. קחו את התשובות מהשאלות הקודמות ורשמו את הרעיונות המרכזיים שחזרו על עצמם.
2. **נסחו משפט מסכם:** הגדירו במשפט אחד, מהי המטרה המרכזית שלכם לשנה הקרובה וכיצד תראו את עצמכם בסופה.
3. השתמשו בערכים שלכם: ודאו שהחזון משקף את הערכים החשובים לכם ומנחה את הדרך שלכם.
4. הפכו את החזון למטרה גדולה מעוררת השראה: החזון צריך להיות פשוט, ברור, ומעורר תחושת מוטיבציה ופעולה.
5. כתבו את החזון שלכם במקום בולט: הציבו את החזון במקום שתראו אותו לעיתים קרובות, כדי להזכיר לכם את היעדים שלכם.

דוגמה לחזון: "בשנת 2025 אני רוצה להוביל שלושה פרויקטים אסטרטגיים חדשים, המשלבים יצירתיות וחדשנות, להעצים את הצוות שלי, להגיע ליעדים משמעותיים ולשמור על איזון בריא, בין העבודה לחיים האישיים שלי."

לגזור מטרות - S.M.A.R.T. מהחזון שלך

עכשיו כשהחזון שלנו מיקד את מטרות העל שלנו לשנה הקרובה, הגיע הזמן לבנות תוכנית עבודה להגשמה.

ההמלצה היא להסתכל על תוכנית העבודה כמפת דרכים. מפת הדרכים היא תוכנית עבודה.

כדי לבנות לעצמנו את מפת הדרכים למטרות שלנו, מתחילים מהסוף להתחלה, מהמטרה הגדולה שקבענו לעצמנו, למשל פתיחת העסק שתמיד חלמתי עליו, אל הנקודה בה אנחנו נמצאים היום.

עובדים על פי השלבים הבאים:

1. מטרת העל - להגדיר את מטרת העל, ארוכת הטווח, השאיפה, החזון. מאמר על בחירת מטרות.
2. יעדים - בדרך למטרת העל, יש מספר יעדים מרכזיים בדרך למטרה. יש להגדיר את היעדים הללו.
3. אבני דרך - בין יעד ליעד נשתמש באבני הדרך, שהן נקודות ציון חשובות בדרך ליעד.
4. משימות - נכתוב רשימת משימות כדי להגיע לכל אבן דרך. את המשימות נהפוך למשימות S.M.A.R.T., על ידי כך שלכל משימה נכתוב גם: מה עושים בכל משימה (תתי משימות או הפעולות עצמן), מתי עושים את המשימה, או כל תת משימה, איך עושים את המשימה, עם מי עושים את המשימה, מה למדוד כדי לדעת האם הפעולות שלי מקדמות אותי אל המטרה.

בהצלחה!

עלי

בעל תואר שני במנהל עסקים, MBA, התמחות בניהול יזמות והייטק. לאורך הקריירה שלי, השתמשתי בחשיבה אסטרטגית ויצירתיות, יכולות אשר בשילוב התשוקה שלי לחדשנות, אפשרו לי להתמודד עם אתגרים ולהמציא דרכים חדשות לעשות את הדברים טוב ויעיל יותר. לבנות תהליכים חדשים לדיוק הדרך ולהצלחה.

ניסיון של מעל לעשור כמנהל ומלווה יזמים ומנהלים.

אני מאמין

העבודה עם כל מתאמן, מותאמת לצרכיו ומטרותיו הייחודיות. בשלב הראשון נעשה היכרות מקצועית ואחריה נגדיר ביחד את היעד אליו חותרים, נבנה תוכנית עבודה מסודרת איך מצליחים ומשיגים את היעד ואז מתחילים עבודה משותפת לעבר היעד.

מה אני עושה

אני מלווה יזמים ומנהלים לזהות ולהתגבר על אתגרים מקצועיים ואישיים, באמצעות תהליך ממוקד שמאריך את הצמיחה שלהם. השיטה שלי משלבת בין יעוץ מבוסס לוגיקה ואימון אישי שמתמקד בערכים ורגשות, כך שאני מעניק פתרונות שלמים שמחברים בין שכל לרגש ומובילים לתנועה ממוקדת.



רונן פריימן

מאמן מנהלים | יועץ עסקי | מנחה

השכלה

M.B.A

תואר שני במנהל עסקים עם התמחות בניהול יזמות והייטק מאוניברסיטת בן גוריון בנגב. הובלתי קבוצת סטודנטים בינלאומית בתהליך כתיבת תוכנית עסקית לחברת הזנק, והצגתה על ידי הקבוצה ביריד VC בפילדלפיה.

תואר ראשון בניהול

B.A בניהול מאוניברסיטת בן גוריון בנגב. התמחות בשיווק ומשאבי אנוש.

מאמן מוסמך

בוגר לימודי אימון במכון אדלר ובעל הסמכה של ארגון ICF העולמי.

מסלול קריירה

ליווי מנהלים, יזמים ואנשים פרטיים להגשמה בקריירה (2022 - היום)

שותף מייסד ומנכ"ל של סטארטאפ בשם גורולופ (2017 - 2019)

מנטור ומרצה לפיתוח עסקי, שיווק ו-IDEATION במאיצים שונים (2016 - היום)

יעוץ עסקי (2019 - היום)

סמנכ"ל שיווק ופיתוח עסקי בחברת QUICKCODE (2013 - 2017)

מנהל חטיבת הסלולר, תפוז אנשים (2011 - 2013)



Ronen Frieman

רונן פרימן

ידע – פיתוח יכולות ומיומנויות - הצלחה

שירותים

ליווי אישי למנהלים



ליווי מנהלים אישי הוא תהליך שבו מנהל מקבל תמיכה והדרכה ממומחה מוסמך. התהליך מתאים למנהלים בכל שלבי הקריירה, והוא מספק מענה לצרכים הספציפיים של כל מנהל.

ליווי תהליכים ארגוניים



ליווי ארגוניים בתהליכים שונים כגון: שינוי ארגוני, שדרוג והתחדשות, פיתוח חזון עסקי ועוד. עבודה בשיתוף פעולה עם הנהלת הארגון והעובדים כדי להבטיח הצלחה.

סדנאות



מגוון סדנאות, מותאמות אישית לצרכי הארגון, ומספקות למנהלים את הכלים והידע שהם צריכים כדי להצליח.

השיטה שלי: שילוב ידע מקצועי, הבנה אנושית ועשייה ממוקדת

- אני מאמין בגישה ייחודית, המשלבת ידע מקצועי מעמיק, עם הבנה עמוקה של האדם, החשיבה, הרגשות והחסמים שלו. גישה זו מאפשרת לי ליצור תוכנית עבודה מותאמת אישית, שתוביל להגשמת המטרות האישיות והעסקיות שלכם. התהליך שלי מורכב משלושה צעדים מרכזיים:
- ✓ הגדרת מטרה: יחד איתכם נגבש חזון ברור המגדיר את המטרה אליה אתם רוצים להגיע.
 - ✓ תוכנית עבודה ממוקדת: נבנה תוכנית עבודה מפורטת, שתכלול צעדים פרקטיים להגשמת המטרות.
 - ✓ הגשמה בפועל: אלווה אתכם במשימות אותן יש לבצע, כדי להגשים את התוכנית במציאות.

PASSION LED US HERE

זמין לשירותך



Ronen Frieman

054-562-0662 

talktome@ronenfrieman.com 