

שימור שגרת חירום בצוות

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



יעילות בפעילות במצבי אי וודאות

✓ שיח מנהל עם הצוות - קצר וממוקד (עד 10 דקות) - תחילת יום/

משמרת – פתיחה יום, סוף יום – סגירת יום והערכות למחר, לקראת

יציאה לסוף שבוע.

✓ יציקת משמעות ותקווה לעבודת הצוות.

✓ טקסים של יציאה וכניסה מהעבודה לבית, גם אם העבודה היא בבית.

✓ לחץ וחרדה הם תגובה נורמלית למצב לא נורמאלי.

✓ קבלת החלטות מהירה והחלטית.



יעילות בפעילות במצבי אי וודאות

✓ דוגמה אישית ומנהיגות יציבה.

✓ יצירת שגרת חירום, תדריכים קבועים, משימות.

✓ האצלת סמכויות.

✓ מידע וידע באופן שוטף לכולם.

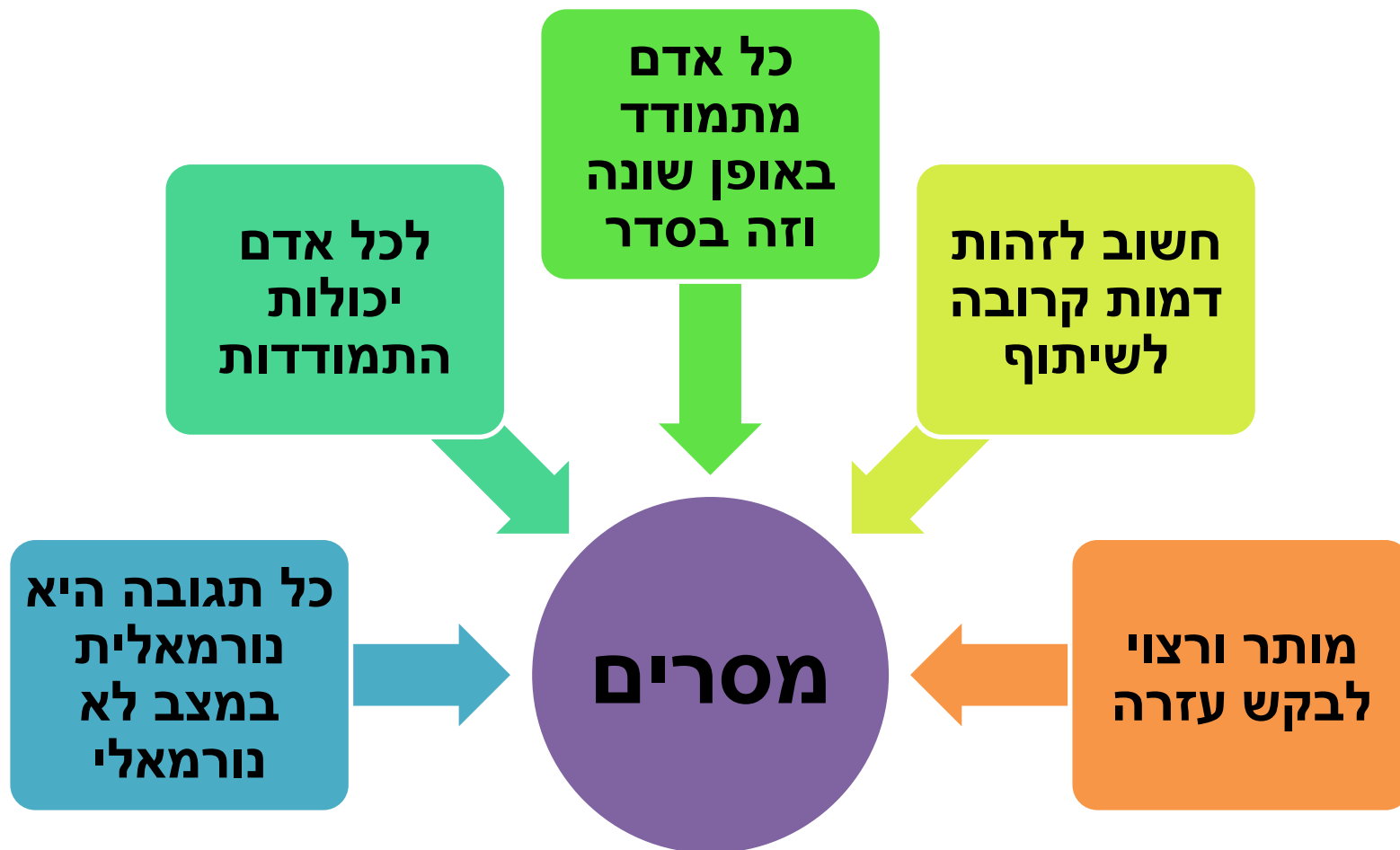
✓ פעילות מוגנת - חמ"ל ממוגן, ציוד, הנחיות.

✓ במידת הצורך, פעילות ברציפות ובמשמרות 24/7.



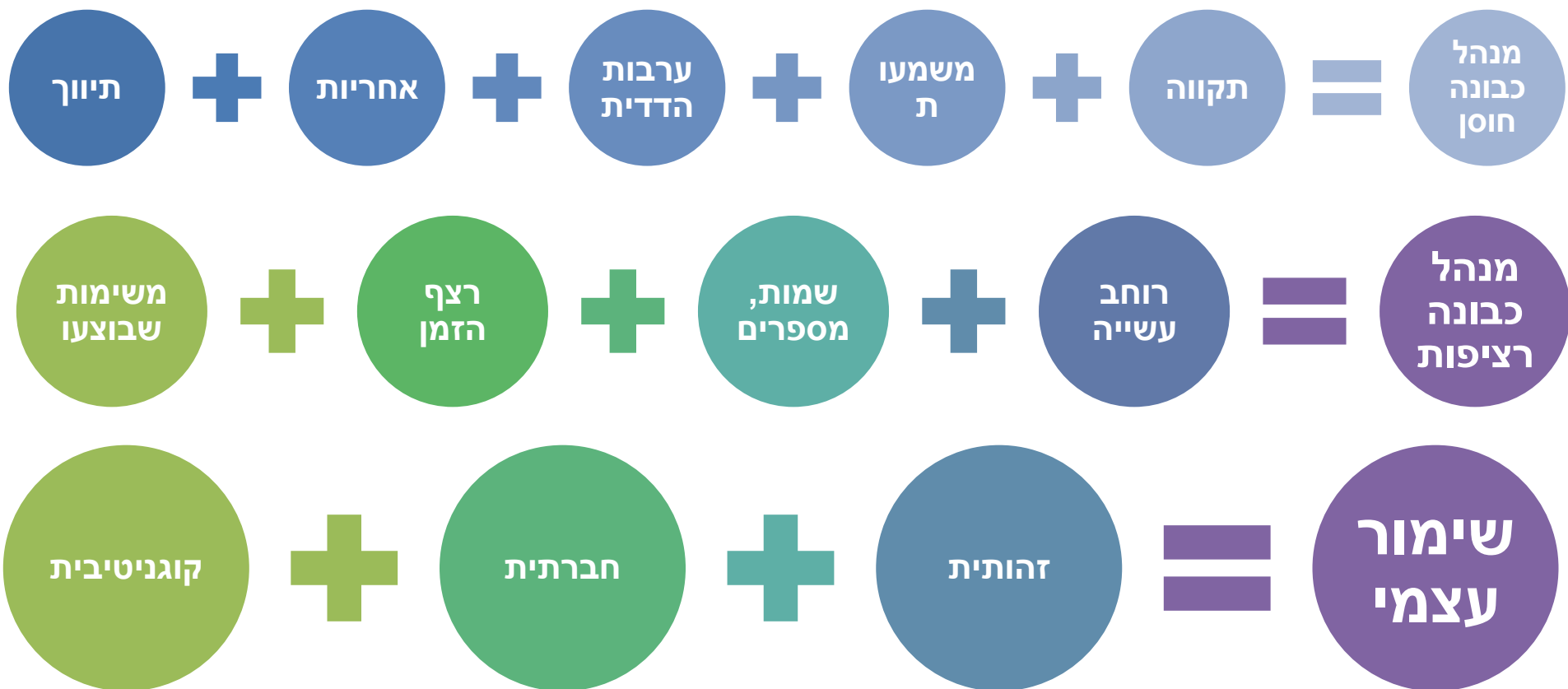
designed by freepik.com

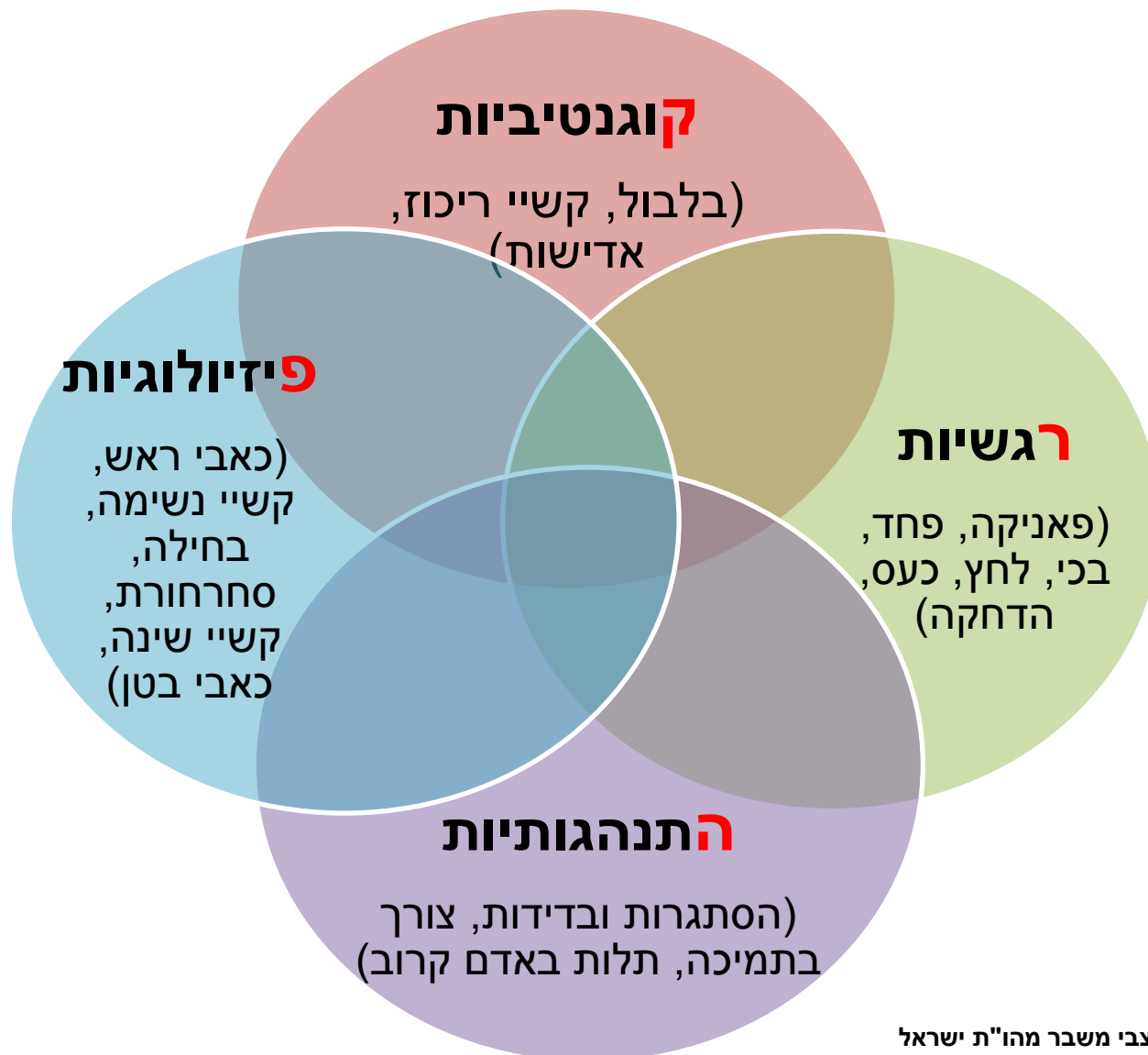
מסרים מומלצים לעובדים



המנהל בחירום

ערך האחריות והערבות ההדדית





לחץ



כלים להתנהלות במצבי חירום / משבר

קופסת הנשימות של אריות הים

מודל מעש"ה

שיטת הרמזור – וויסות רגשי

מחשבות חיוביות

א.פ.ר.ת

ק.פ.ר.ה



א פ ר ת

תגובה

קיפאון / בכי / תלותיות
הגשת עזרה / חיוניות

רגש

חרדה/ פחד
הקלה/שמחה

פרשנות

סכנת חיים
אנ'חי' ניצלתי

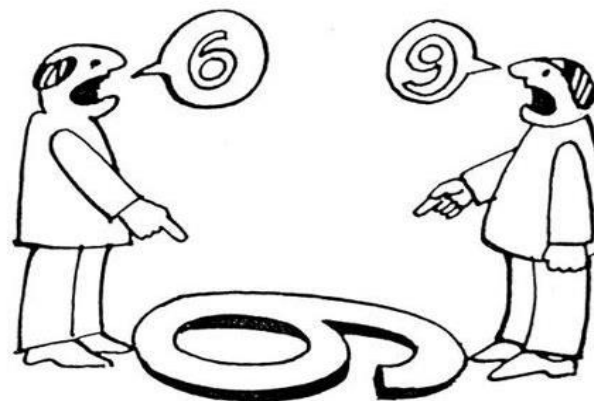
אירוע

האדמה רעדה

כלי קוגניטיבי



מודל אפרת



זה שאתה צודק לא אומר שאני טועה, עדיין
לא ראית את החיים מנקודת המבט שלי

- מחשבות חיוביות מייצרות אמונה חיובית (בעצמי, בתוצאות, באחרים ...)
- אמונה חיובית משפיעה על התנהגות חיובית (כמו שראינו במודל אפרת)
- התנהגות חיובית משפיעה על התוצאות !
- אז אם אני אדבר לעצמי מסרים חיוביים, אני מגדיל את הסיכוי להתמודדות חיובית עם מצבים מאתגרים.



כלי רגשי - וויסות רגשות - שיטת הרמזור



שיטת הרמזור -
עצור
חשוב
פעל

שיטת הרמזור - איך הופכים את החולשה לחוזקה?

אדום – לעצור

- נתקלתם באירוע שגורם לכם לרגש שלילי – עצרו!
- בדרך כלל כשאנו חווים רגש שלילי אנו נכנסים ל"סחרור" של מחשבות שליליות.

צהוב- לנשום ולתכנן

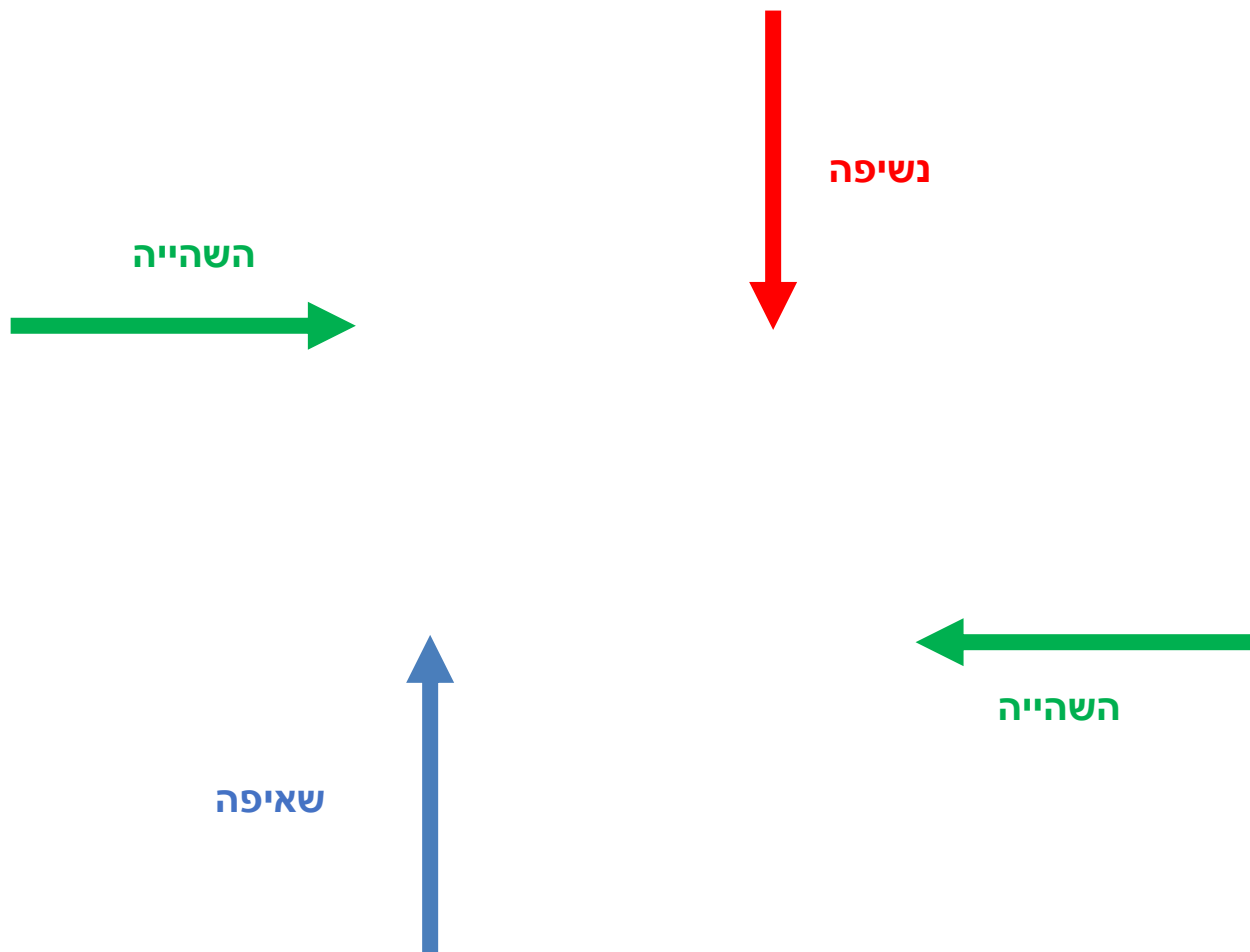
- תכנן הצעד הבא. רצוי להרהר בלב
- נשמו 3 נשימות עמוקות (נשימות בטניות) והסיטו את הקשב שלכם, תשומת הלב שלכם אל הנשימות.
- חוו את הרגע הזה (שאלו את עצמכם: מה אני מרגיש/ה?), קבלו את זה שמותר לכם להרגיש כפי שאתם מרגישים (כעס, פחד, אשמה).

ירוק – להתחיל מחדש

- משנים מסלול. פועלים לקידום המטרה, שהיא יציאה מהמצב של אי הנוחות.
- תתחיל מחדש לפעול באופן חיובי – מתוך קבלה מלאה של המצב הקיים.
- יחד עם זאת מתוך אמונה שאתם יכולים להתמודד עם הקושי – התמקדו בפעילות חיובית אחרת.

קופסת הנשימות

של אריות הים



<https://www.youtube.com/shorts/1yWYpuBSnrQ>



עזרה ראשונה בזמן חירום - עושים מעש"ה

מחויבות. לשדר לנפגע שאתם כאן בשבילו.

ת



עידוד. לחלק לנפגע הוראות פשוטות שיפעילו אותו.

ע



שאלות מחייבות מחשבה. למשל: כמה זמן אתה כאן?

ש



הבניית האירוע. להבהיר לנפגע שהאירוע הסתיים

ה



שמירה עצמית לאחר אירוע ובכלל

מודל ABC

להקשיב לעצמנו ולצרכים שלנו, לייצר איזונים בחיים.
להתחבר לתחנות הדלק כדי לא להתרוקן ולשמור על קשרים
והמשכיות החיים.
להסתכל על מה שיש לי ולשתף בקושי, לא להישאר עם הקושי לבד.

A Awareness מודעות

מה 'שיא הקיבולת' שלי, מה הגבולות שלי, מהם הצרכים שלי, רגשות שלי, הקשבה לגוף

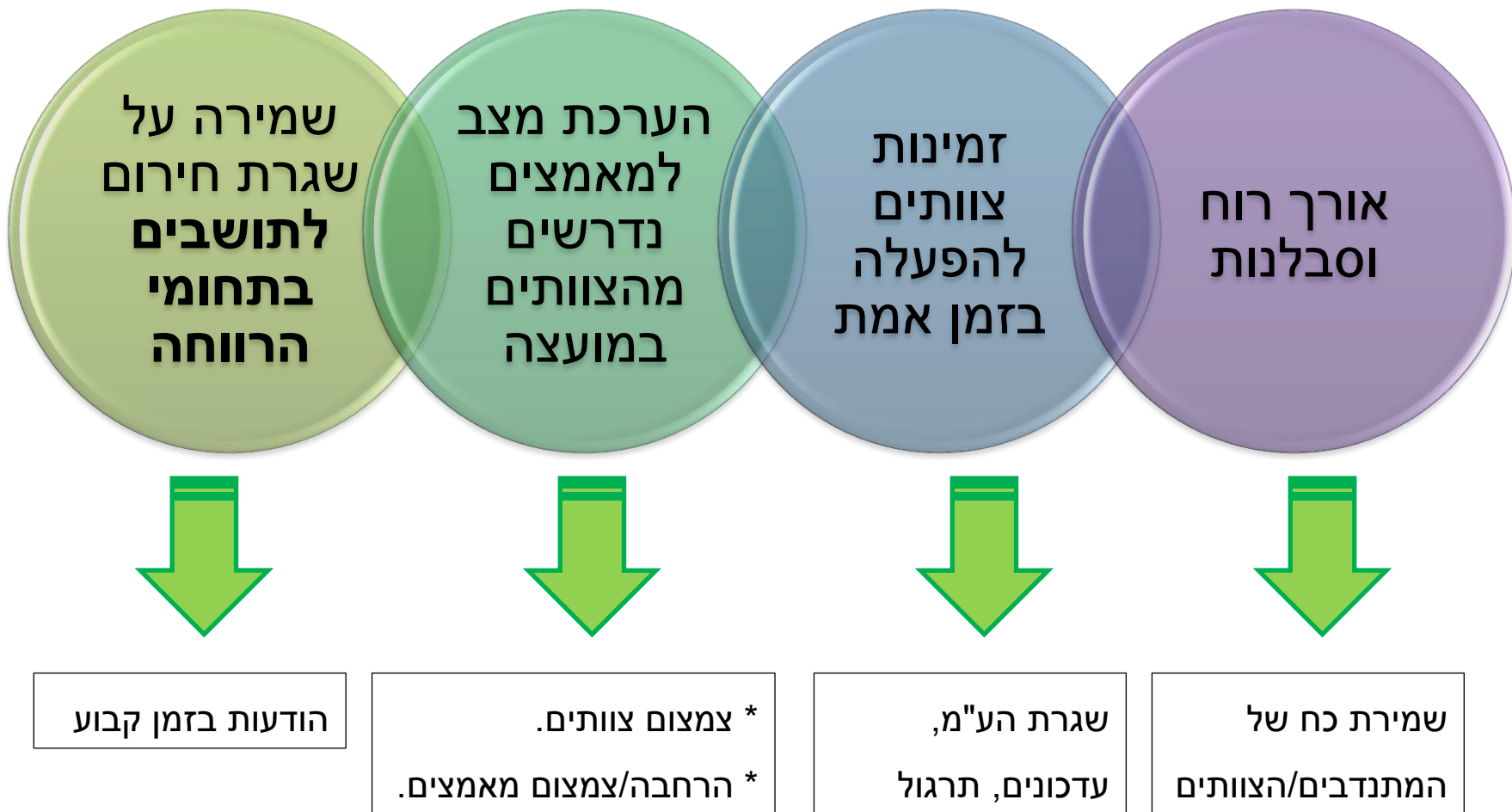
B Balance איזון

צורך למצוא מקומות מאזנים עבורי. הגדרת סדרי עדיפויות. חלוקה בין עבודה, מנוחה והנאה

C Connection קשר

קשרים בעבודה ומחוצה לה. חיבור לדברים שאנו אוהבים. מציאת סיפוק ומשמעות

המלצות לשבועות הקרובים



המלצה לנושאים לתשומת לב מיוחדת

בדיקה של רשימות –
בבית / בנייד / בחמ"ל

רשימות - תושבים,
עובדים חיצוניים,
עובדים זרים,
'אורחים', צוות רפואי

רענון סדר פעולות
של הצוותים

במוא"ז - ממשק
מועצה - יישוב

חבירה למקבילים
ברשויות סמוכות

המשך פעולות
לתחושת ביטחון
לתושב ולחיזוק
החוסן הקהילתי



קשר שבועי / דו
שבועי למוסדות
ומתחמי רווחה



כלי עבודה בניהול מצבי החירום

1 הכרת צרכי אוכלוסייה בחירום

2 מיפוי מעגלי פגיעות

3 יצירת תמונת מצב וביצוע

הערכת מצב



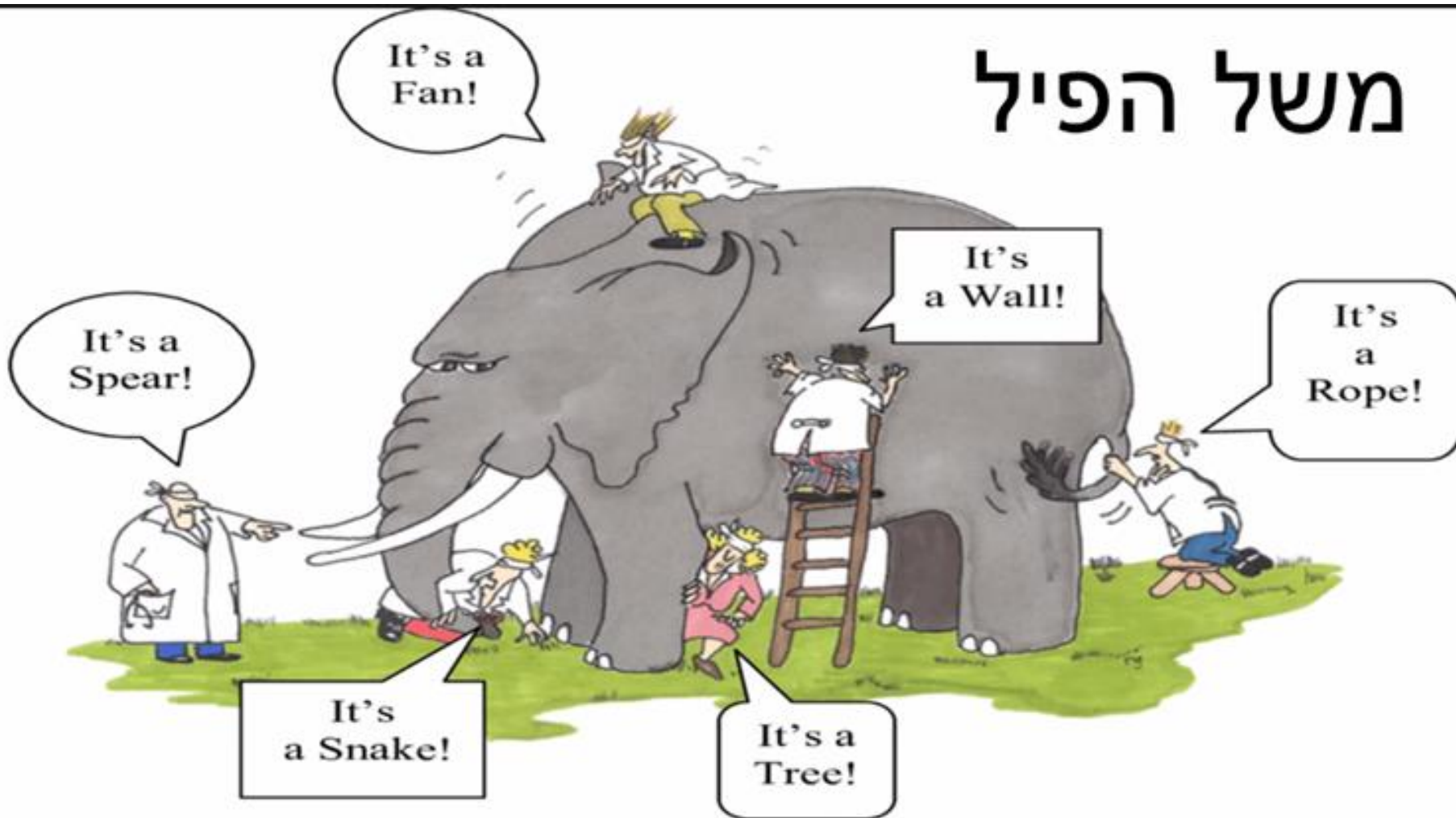
תמונת המצב

**מכלול הגורמים המשפיעים ומוצגים כנתונים.
נתונים הדרושים לתכנון המענה ולניהול שוטף.
מנוהל ע"י יו"ר או סגנו**

המקורות לבניית תמונת המצב
תיק נתונים, הנחיות פקע"ר ויתר גופי הביטחון, "דיווחים מהשטח",
תקשורת, מוקד רשותי, ר' תאי הצח"י, תושבים, תושבי חוץ.

המטרה
יצירת שפה אחידה ותאום בין כלל הגורמים הפועלים בתחומי הקיבוץ.
**תמונת המצב תהווה את הבסיס לתהליך הערכת המצב אשר יתבצע בשלב
מאוחר יותר.**

משל הפיל



הערכת המצב

תהליך של ניתוח גורמים המשפיעים על ביצוע משימה מוגדרת
שתכליתו **להחליט** על הדרך הטובה ביותר לביצוע המשימה
במסגרת האילוצים, מנוהל ע"י היו"ר

הבסיס להערכת המצב
תמונת המצב שנבנתה ברשות, הוראות ממלכתיות והוראות גופי החירום
וההצלה

המטרה
ביצוע הליך חשיבה במסגרתו יעובדו הנתונים והמסקנות הנובעות מהם
ויתגבשו לתכנית פעולה שתתבסס על החלטותיו של מנהל היו"ר.

הדגש העיקרי בין תמונת המצב להערכת המצב
– הגדרת המשמעויות וההמלצות לנתונים
העולים מתמונת המצב ובניית תכנית עבודה
הנגזרת מהחלטות והנחיות

תוצרי הערכת המצב

ממשקי עבודה	המלצות	משמעויות	עובדות