



סמיילי לילד

קורסי לימוד ורואית טיפולית,  
הכשרת נבדקי ינה צוקן,  
סדרות אימפרוביזציה וינה צוקן  
052-3997005  
our.smiley8@gmail.com  
www.our-smiley.com

## **זביזציה בעבודה: שלושה כללים שישנו את הדינמיקה במקום העבודה**

**ערך - דין שרון צ'אפלין מדריך בפרויקט "סמיילי שלנו" -**

### **וניאוו המאמר:**

מאמר זה מתמקד בשלושה כללים מרכזיים מעולם האימפרוביזציה, המיועדים לשפר את הדינמיקה והתקשורת במקום העבודה. נדון בחשיבותם של כללים אלה ובאופן שבו ניתן ליישםם לשיפור הפרודוקטיביות, היצירתיות ושיתוף הפעולה בארגון.

### **תוכן העניינים:**

#### **1. מבוא**

- חשיבות האימפרוביזציה בסביבת העבודה
- הצגת הנושאים המרכזיים: חשיבה חיובית, הקשבה ושיתוף פעולה

#### **2. עקרונות היסוד של אימפרוביזציה בעבודה**

- כלל מספר 1: "כן ו..."
- כלל מספר 2: הקשבה פעילה
- כלל מספר 3: שים את האגו בצד

#### **3. יתרונות האימפרוביזציה בתהליכי עבודה ופיתוח אישי**

- תרומה ליצירת אווירה חיובית
- שיפור התקשורת ושיתוף הפעולה בצוות
- דוגמאות לשימוש באימפרוביזציה בסביבת העבודה

#### **4. השפעת האימפרוביזציה על חשיבה יצירתית בעבודה**

- עידוד חשיבה יצירתית ופיתוח פתרונות חדשניים
- תרגילים וטכניקות לשילוב האימפרוביזציה בעבודה היומיומית

#### **5. כלים וטכניקות לשימוש באימפרוביזציה בסביבת העבודה**

- סקירה של כלים וטכניקות לשיפור התקשורת והפרודוקטיביות
- יישום הכלים הללו לשיפור הדינמיקה בצוותים ובארגון כולו

#### **6. סיכום ומסקנות**

- סיכום היתרונות המרכזיים של אימפרוביזציה בעבודה
- קריאה לפעולה למנהלים ולעובדים לשלב כלים אלו בעבודתם

## 7. ביבליוגרפיה



- מקורות מידע נוספים על אימפרוביזציה והשפעתה על סביבת העבודה

זדה מודרני, שבו הלחץ והצורך בקבלת החלטות מהירה הם חלק בלתי נפרד אימפרוביזציה יכולה להוות כלי רב-עוצמה לשיפור התקשורת, היצירתיות ושיתוף העובדים. אימפרוביזציה, במובנה הרחב, היא אומנות היכולת להגיב במהירות ובאופן יצירתי למצב בלתי צפוי, תוך קבלת השינויים והסתגלות מהירה אליהם.

אחד האתגרים המרכזיים בעבודה הוא התמודדות עם דינמיקה קבוצתית והתפתחות אישית בתוך מסגרת קשוחה. במצבים כאלה, שליליות וחוסר הקשבה יכולים לפגוע בתפקוד הצוות ובתוצאותיו. אימפרוביזציה, באמצעות כללים ברורים וממוקדים, מציעה כלים לשיפור האווירה במקום העבודה, לעידוד שיתוף פעולה וליצירת דיאלוג פתוח בין העובדים.

במאמר זה נעמיק בשלושה כללים מעולם האימפרוביזציה - "כן ו...", "הקשבה פעילה והנחת האגו בצד" - ונראה כיצד יישום כללים אלה בסביבת העבודה יכול לשנות את הדינמיקה בארגון ולהוביל לתוצאות חיוביות.

### עקרונות היסוד של אימפרוביזציה בעבודה

האימפרוביזציה מבוססת על מספר עקרונות יסודיים, המאפשרים למשתתפים לפעול יחד בהרמוניה, תוך עידוד יצירתיות ושיתוף פעולה.

#### כלל מספר 1: "כן ו..."

הכלל הראשון והחשוב ביותר באימפרוביזציה הוא "כן ו...". עיקרון זה מעודד קבלה של רעיונות שמציעים אחרים והוספת ערך משלהם אליהם, במקום לשלול או להטיל ספק. בעולם האלתור, כאשר שחקנים מתנגדים לרעיונות של אחרים, הסצנה נתקעת והקהל מאבד עניין. גם במקום העבודה, גישה חיובית ומוכנות לקבל רעיונות חדשים מובילות להגדלת הפרודוקטיביות ולשיפור התקשורת. תרגול הכלל הזה מעודד עובדים לשתף פעולה וליצור יחד פתרונות חדשניים.

#### כלל מספר 2: הקשבה פעילה

הקשבה היא מרכיב חיוני בכל תקשורת אפקטיבית. באימפרוביזציה, הקשבה אמיתית היא המפתח להצלחת הסצנה. כאשר שני שחקנים אינם מקשיבים זה לזה ומתעקשים על רעיונותיהם האישיים, הסצנה נעצרת ואין התקדמות. גם בסביבת העבודה, חוסר הקשבה עלול להוביל לתקשורת לקויה, לבזבז זמן ולתחושת תסכול בקרב העובדים. תרגול הקשבה פעילה בסביבת העבודה מסייע לשפר את הדיאלוג בין העובדים, לעודד הבנה עמוקה יותר ולשפר את קבלת ההחלטות.

#### כלל מספר 3: שים את האגו בצד

בעולם האימפרוביזציה, ההצלחה של סצנה תלויה ביכולת של השחקנים לעבוד יחד

כתמיכה הדדית ולא כתחרות. כאשר כל אחד מתמקד בהצלחת השני, נוצר חיבור חזק והסגנה מצליחה. במקום העבודה, כאשר עובדים ומנהלים שמים את האגו בצד ומתמקדים בהצלחת הקבוצה, הם יוצרים סביבת עבודה שתומכת בחדשנות ובשיתוף פעולה. תרגול הכלל הזה מסייע לשפר את הקשרים הבין-אישיים, להגביר את תחושת השייכות וליצור דינמיקה חיובית בצוות.

### **יתרונות האימפרוביזציה בתהליכי עבודה ופיתוח אישי**

האימפרוביזציה מציעה יתרונות רבים לפיתוח אישי ולשיפור הדינמיקה הקבוצתית בסביבת העבודה. אחד היתרונות הבולטים הוא **היכולת ליצור אווירה חיובית ויצירתית**. כאשר עובדים מתרגלים את עקרונות האימפרוביזציה, הם לומדים לקבל רעיונות של אחרים ולהוסיף עליהם, מה שמוביל לשיפור הפרודוקטיביות והחדשנות בארגון.

יתרון נוסף הוא **שיפור התקשורת ושיתוף הפעולה בצוות**. אימפרוביזציה דורשת הקשבה ושיתוף פעולה בין המשתתפים, מה שמוביל לשיפור הדיאלוג בין העובדים ולהפחתת קונפליקטים. זהו כלי חשוב במיוחד בסביבות עבודה שבהן הלחץ והדרישות גבוהים.

**דוגמאות לשימוש באימפרוביזציה בסביבת העבודה** כוללות תרגול כללים כמו "כן ו...!", הקשבה פעילה ושימוש בטכניקות לשיפור שיתוף הפעולה. תרגילים אלה יכולים להיות משולבים במפגשי צוות, סדנאות עבודה ואפילו בפגישות יומיומיות.

### **השפעת האימפרוביזציה על חשיבה יצירתית בעבודה**

אימפרוביזציה היא כלי אפקטיבי לעידוד **חשיבה יצירתית ופיתוח פתרונות חדשניים** בסביבת העבודה. תרגול אימפרוביזציה מעודד את העובדים לחשוב בצורה לא קונבנציונלית ולמצוא פתרונות חדשים לבעיות מורכבות. האימפרוביזציה מאפשרת לעובדים להתנסות ברעיונות שונים ולבחון את השפעתם בסביבה תומכת וחיובית.

**תרגילים וטכניקות לשילוב האימפרוביזציה בעבודה היומיומית** יכולים לכלול תרגילים כמו "כן ו..." ותרגילי הקשבה פעילה, שמטרתם לשפר את היכולת לעבוד יחד, לקבל החלטות וליצור רעיונות חדשים. תרגילים אלה מעודדים את העובדים להתמקד בפתרונות ולא בבעיות, מה שמוביל לשיפור הדינמיקה בצוות וליצירת אווירה של חדשנות ויצירתיות.

### **כלים וטכניקות לשימוש באימפרוביזציה בסביבת העבודה**

שילוב אימפרוביזציה בסביבת העבודה מספק כלים לשיפור **תקשורת, קבלת החלטות ופתרון בעיות**. אחד הכלים המרכזיים הוא **משחקי תפקידים**, בהם העובדים מתרגלים מצבים עסקיים שונים בצורה חווייתית. טכניקה זו מאפשרת לפתח כישורי הקשבה, תקשורת ושיתוף פעולה, ומסייעת לעובדים להתמודד עם אתגרים בזמן אמת.

טכניקה נוספת היא **אימפרוביזציה חופשית**, שבה העובדים מתבקשים לאלתר תגובות לסיטואציות בלתי צפויות. טכניקה זו מסייעת לפתח את היכולת לחשוב במהירות ולמצוא פתרונות יצירתיים גם במצבי לחץ.

## סיכום ומסקנות

אימפרוביזציה היא כלי אפקטיבי לשיפור התקשורת, שיתוף הפעולה והיצירתיות בסביבת העבודה. באמצעות תרגול עקרונות כמו "כן ו...!", הקשבה פעילה ושיתוף פעולה, ניתן לשפר את הדינמיקה בצוות ולהוביל לתוצאות חיוביות בארגון. אני ממליץ לכל מנהל ולעובד להתנסות בשילוב עקרונות האימפרוביזציה בעבודתם, ולהביא את סביבת העבודה למחוזות חדשים של הצלחה וחדשנות.

## ביבליוגרפיה

1. נחמוביץ', ש' (1990). *משחק חופשי: אימפרוביזציה בחיים ובאמנות*. Tarcher/Putnam.
2. Johnstone, K. (1979). *אימפרו: אימפרוביזציה ותיאטרון*. Methuen Drama.
3. סוייר, R.K. (2011). *הסבר על יצירתיות: מדע החדשנות האנושית*. הוצאת אוניברסיטת אוקספורד.
4. בואל, א' (2002). *משחקים לשחקנים וללא שחקנים*. Routledge.
5. Crossan, M., & Sorrenti, M. (1997). *תחושת אימפרוביזציה*. סקירת האקדמיה לניהול, 22(3), 413-435.



053-3997005  
www.ou-smiley.com  
our.smiley@gmail.com  
קורסי ליצנות רטואית טיפולית,  
הכשרת מנחי יוגה צוחק,  
סדנאות אימפרוביזציה ויוגה צוחק