

האינטואיטיביות החזקה של עולם האימפרוב: פיתוח ביטחון, יכולת רגשית וקבלת

החלטות

- כתב וערך- דין שרון צ'אפלין מדריך בפרויקט " סמיילי שלנו"-

תיאור המאמר:

מאמר זה מתעמק בתפקיד האינטואיציה בעולם האימפרוביזציה, ובאופן שבו היא תורמת



סמיילי שלנו

קורסי ליצנות רפואית טיפולית,

הכשרת מנחי יוגה צחוק,

סדנאות אימפרוביזציה ויוגה צחוק

053-3997005

our.smiley8@gmail.com

www.our-smiley.com

סיכום ומסקנות .ס

סיכום היתרונות המרכזיים של אימפרוביזציה לפיתוח אינטואיציה ○

○ קריאה לפעולה למנהלים ולעובדים לשלב כלים אלו בחייהם המקצועיים והאישיים

7. ביבליוגרפיה

○ מקורות מידע נוספים על אימפרוביזציה והשפעתה על האינטואיציה

מבוא

האינטואיציה, היכולת הפנימית לקבל החלטות במהירות על בסיס תחושות פנימיות ולא דווקא על סמך ניתוח לוגי בלבד, מהווה חלק בלתי נפרד מקבלת החלטות בחיי היומיום ובתהליכים מקצועיים. בניגוד לתפיסה הרווחת המעדיפה חשיבה רציונלית ומבוססת נתונים, כיום יותר ויותר מחקרים מצביעים על היתרונות של השימוש באינטואיציה, במיוחד במצבים שבהם הנתונים מוגבלים או מורכבים מדי לעיבוד רציונלי.

מחקר שנערך באוניברסיטת תל אביב בשנת 2013 מצא כי האינטואיציה אינה רק תחושת בטן בלתי מבוססת, אלא כלי בעל עוצמה בקבלת החלטות, במיוחד במצבים שבהם



סמילי פאנו

קורסי ליצנות רפואית טיפולית,

הכשרת מנחי יוגה צחוק,

מדנאות אימפרוביזציה ונונה צחוק

053-3997005

our.smiley8@gmail.com

www.our-smiley.com

מגביר את תחושת הביטחון העצמי ואת היכולת לפעול בצורה נחרצת ומדויקת גם במצבים של חוסר ודאות.

פיתוח היכולת הרגשית הוא יתרון נוסף של אימפרוביזציה. חשיבה רציונלית, על אף יתרונותיה, מתקשה לעיתים להתמודד עם רגשות ועם תגובות רגשיות של אחרים. אימפרוביזציה מאפשרת למשתתפים להתחבר לצד הרגשי שלהם ולפעול בהתאם, מה שמוביל לתגובות אותנטיות ועמוקות יותר. דרך התרגול, לומדים המאלתרים לשלב בין היבטים רציונליים ורגשיים בתגובותיהם, ובכך לשפר את היכולת להתחבר לאחרים וליצור אינטראקציה משמעותית יותר.

דוגמאות לשימוש באימפרוביזציה ככלי לפיתוח אישי כוללות תרגילים שבהם המשתתפים מתבקשים להגיב באופן מידי למצבים משתנים, כמו משחקי תפקידים או תרגילי אלתור חופשיים. תרגילים אלו מחזקים את הקשר בין המחשבה לפעולה ומעודדים את המשתתפים להסתמך יותר על האינטואיציה שלהם, תוך הבנה מעמיקה יותר של יכולותיהם האישיות.

השפעת האימפרוביזציה על חשיבה יצירתית ומצבי סיכון

אימפרוביזציה מעודדת **לקיחת סיכונים יצירתיים בסביבה בטוחה**. במצבי סיכון, החשיבה הרציונלית נוטה להימנע מלקיחת סיכונים מיותרים, מתוך חשש לכישלון. לעומת זאת, האינטואיציה מתמודדת עם מצבים אלה בצורה טבעית יותר, ולעיתים אף נמשכת לסיכונים כדרך להתמודד עם אתגרים. באימפרוביזציה, מצבי סיכון הם חלק בלתי נפרד מהתהליך, והם מאפשרים למשתתפים לבחון את גבולותיהם ולנסות פתרונות יצירתיים ללא חשש מכישלון.

תרגילים וטכניקות לשילוב אינטואיציה באימפרוביזציה כוללים תרגילים כמו "כן, ו...". שבו המשתתפים מתבקשים להמשיך ולהוסיף על רעיון שהוצע על ידי אחר, או תרגילי תגובה מהירה שבהם המשתתפים מתבקשים להגיב באופן מידי לסיטואציה חדשה. תרגילים אלה מפתחים את היכולת לחשוב ולפעול בצורה אינטואיטיבית, ומסייעים לפתח את היכולת להתמודד עם מצבי סיכון בצורה יצירתית ומועילה.

כלים וטכניקות לשימוש באינטואיציה בחיי היומיום

שילוב של אינטואיציה בחיי היומיום מאפשר שיפור **קבלת ההחלטות ותקשורת** בין-אישית. אחד הכלים המרכזיים לכך הוא שימוש בטכניקות אימפרוביזציה, כמו משחקי תפקידים ותרגילי תגובה מהירה, שמאפשרים למשתתפים לפתח את היכולת לחשוב במהירות ולהגיב



לא צפויים ולהגיב בצורה אינטואיטיבית ומדויקת, תוך שיפור התקשורת והאינטראקציה הבין-אישית.

סיכום ומסקנות

אימפרוביזציה היא כלי רב-עוצמה לפיתוח אינטואיציה, ביטחון עצמי ויכולת רגשית. באמצעות תרגול חוזר ונשנה, המשתתפים לומדים לסמוך על תחושותיהם הפנימיות ולהגיב במהירות ובדיוק גם במצבים מורכבים. האינטואיציה, כאשר היא מתורגלת ומשולבת עם חשיבה רציונלית, יכולה להוביל לקבלת החלטות מהירה ואפקטיבית, ולשפר את היכולת להתמודד עם אתגרים וסיכונים בצורה יצירתית ומועילה. אני ממליץ לכל מי שמעוניין לפתח את כישוריו האישיים והמקצועיים להתנסות באימפרוביזציה ולגלות את העוצמה שבה.

ביבליוגרפיה

1. נחמנוביץ', ש' (1990). *משחק חופשי: אימפרוביזציה בחיים ובאמנות*. Tarcher/Putnam.
2. Johnstone, K. (1979). *אימפרו: אימפרוביזציה ותיאטרון*. Methuen Drama.
3. Gigerenzer, G. (2007). *תחושות בטן: האינטליגנציה של הלא מודע*. הוצאת ויקינג.
4. Damasio, A. (1999). *התחושה של מה שקורה: גוף ורגש ביצירת התודעה*. הארקורט.
5. Crossan, M., & Sorrenti, M. (1997). *תחושת אימפרוביזציה*. סקירת האקדמיה לניהול, 22(3), 413-435.