



אחישות מחשבתית

היכולת להסתגל
לשינויים ולראות מצבים
מזוויות שונות.

אופטימיות



נטייה לראות את הצד
החיובי ולהאמין
בתוצאות טובות



יכולת פתרון בעיות

מיומנות בזהוי בעיות
ומציאת פתרונות
יצירתיים



תמיכה חברתית

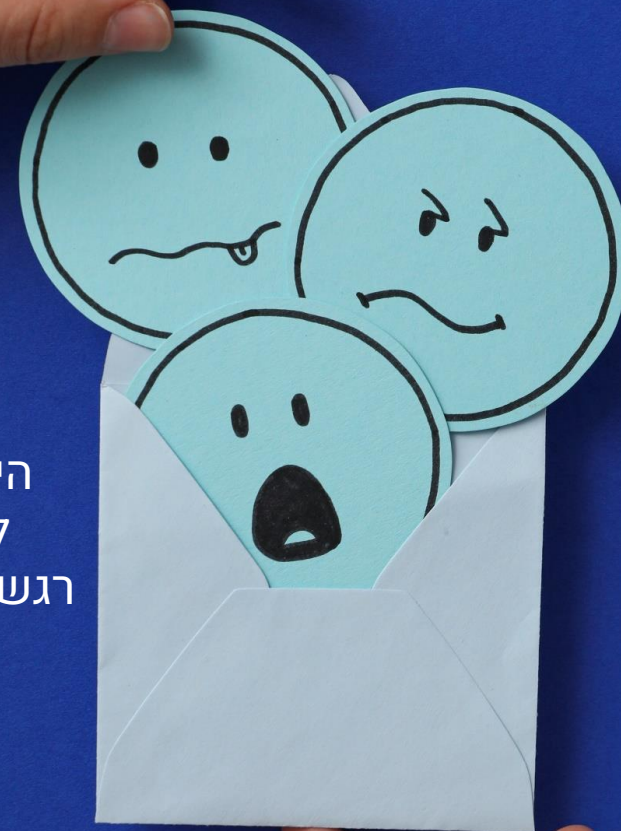
קיומה של רשת חברתית
תומכת ומחזקת

תחושת נחמה

הרגשה שהחיים
והפעולות שלנו
בעלי ערך.
ומשמעות

ויסות ראשי

היכולת לזהות,
להבין ולנהל
רגשות באופן בריא



עשיה חברתית

פעולות
שאנשים
עושים כדי
לתרום
לסביבה,
לקהילה או
לחברה

תחושת מסוכנות עצמית



האמונה ביכולת
האישית להתמודד
עם אתגרים

הואור

היכולת לראות את
הצד המשעשע
של מצבים, גם
בזמנים קשים



חווית שייכות

הרגשת חיבור וקשר
לקהילה, לתרבות או
לקבוצה חברתית

שיתופי פעולה

יצירת זירות
עבודה
משותפות עם
אנשים
ממגוון
תרבויות/
דעות/
אמונות/ דרכי
התמודדות

חוצות עצמית

הכרות והבנה עמוקה של
החוזקות, החולשות
והערכים האישיים

נהנן צריכת המידע



הגדרת גבולות
המידע שאנו
צורכים, בחינת
מקורות המידע
והגבלת
חשיפה
למקורות לא
אמינים

חוסן פילי

שמירה על בריאות
גופנית, תזונה נכונה
ופעילות ספורטיבית



משהו אחר



פנייה דאכרה

הנכונות והיכולת
לפנות לאחרים
לקבלת תמיכה
כשצריך

