

התחל, עצור, המשך

שגרת חשיבה לרפלקציה אישית או קבוצתית על התנסויות אחרונות ולהחלטה אילו דברים לשנות בהמשך, ואילו להשאיר כשהיו.

מה המטרות?

- לאפשר לאדם או לצוות לחשוב איך מתקדמים מנקודה מסוימת ולזהות שיפורים שאפשר ליישם בעתיד.
- להבהיר עניינים, לשקול השתמעות של רעיונות שהועלו ובצוות - להשיג הסכמה המבוססת על קדימויות משותפות.
- להתניע שינוי אישי או צוותי ולספק אנרגיה לבצע את השינוי.
- להעצים צוותים להמשיך ולשפר את דרך עבודתם.

איך עושים זאת?

לאחר דיון בנושא או בעקבות התנסות, שואלים:

1. **התחל** – אילו פעילויות/דברים כדאי להתחיל לעשות, שלא נעשו עד כה?
2. **עצור** – בעקבות השיחה או הפעילות האחרונה – מה לדעתכם כדאי להפסיק לעשות?
3. **המשך** – אילו דברים/רעיונות שעלו או בוצעו עד כה הוכיחו את עצמם וכדאי להמשיך לעשותם ואולי אף להפוך לחלק מליבת העשייה שלכם?

מתי ולמה משמש?

- אפשר לבצע באופן אישי או בקבוצה/צוות
- כדי לסקור תכניות לעתיד
- כדי לבחון ביצועי עבר (קרוב או רחוק)
- כדי להעריך ביצועים אישיים

קדימה מיישמים... : טיפים ליישום מוצלח

- כדי לבצע **התחל, עצור, המשך** לא נדרשים כל ציוד או מיומנויות אלא רק היכולת להנחות שיח קבוצתי במקרה שעושים זאת בקבוצה.
- רוב אירועי **התחל, עצור המשך** יארכו עד 20 דקות. אפשר להגביל מראש את משך הזמן כדי למנוע התנתקות של חברי הצוות.

מקור:

[Forbes](#); [GroupMap](#)