



## איך אני שואפת להיות בתקופה הקרובה? אילו כלים יכולים לעזור לי?

פעילות תוכן עבור מעגלי מרכזים וות בוגרים. ות ושכבות בוגרות | בשיתוף "המגדלור" - מערכים לזמן חירום

### מתודה 1: ייצוג

משחקים פלונטר תכונות- מפזרים על הרצפה (בשורות מסודרות) תכונות שונות: אומץ, חריצות, יוזמה, מנהיגות, יכולת אלתור, עקשנות, יהירות, רגישות, אמונה באדם, אקטיביות, יצירתיות, פשרנות, חיפוש קונפליקטים, חוש הומור, דעות מגובשות, עצלנות, אינטואיציה חינוכית, שלווה ועוד העולה לרוחכם.ן.

\* ניתן במקום פלונטר לערוך את המתודה על ידי פיזור התכונות בחלל החדר וסימון על ידי מדבקות/טושים בצבעים שונים. ניתן גם להגיש דף אישי לכל משתתפת. עם בנק תכונות וכל משתתפת מסמנת על הדף. (המתודה תיבחר על ידי שיקול דעתה של המדריכה ובהתאם לאופי הקבוצה.

מבקשים מהמשתתפים. ות להניח/לסמן/לצבוע על פי ההיגדים הבאים:

1. רגל ימין/טוש אדום/מדבקה על התכונה שהכי חשוב שתהיה לי בתקופה הקרובה.
2. יד שמאל/ טוש כחול/ מדבקה על התכונה שעלולה להפריע לחוסן הקבוצתי-חברתי שלנו בתקופה הזו.
3. רגל שמאל/ טוש צהוב/ מדבקה על תכונה שיש להם הם רכשו בשנה האחרונה שתעזור להם עכשיו במצב זה.
4. יד ימין/ טוש ירוק/ מדבקה על תכונה שיש להם שתפריע להם בתקופה הנוכחית.
5. ברך שמאל/ טוש סגול/ מדבקה על תכונה שהם היו מעוניינים לרכוש.
6. ברך ימין/ טוש ורוד/ מדבקה על תכונה שנחלשה בי בשנה האחרונה ואני מעוניין לחזק אותה.

נבקש במהלך המשחק/ אחריו לשתף על פי השאלות הבאות:

1. האם ישנה בחירה שלקחת בתכונות שהפתיעה אותך? שלא חשבת שתבחר בה?
2. מה ההיגד שהכי נגע בך? למה?
3. אילו חוויות קודמות שחווית כבר בחייך יעזרו לך במצב הזה?
4. אילו כלים יכולים לעזור לנו לאמץ תכונות שיועילו לנו בתקופה זו?

### מתודה 2: עבודה בקבוצות

נחלק את המשתתפים. ות לקבוצות קטנות, לכל קבוצה נפזר שני כלים שיכולים להועיל בתקופה זו. כל קבוצה תצטרך לפתח את הכלי ולהפוך אותו לפרקטי במציאות זו. כלומר, אם הכלי הוא לייצר שגרת יום עבודה. על הקבוצה להציג את ה-'איך', כדוגמת קביעת עוגנים בל"ז, פתיחת וסיכום יום וכו'.

הכלים:

- שמירה על שגרת עבודה
- התייעצות עם גורמים רלוונטים
- השקעה במערכות היחסים הקרובות
- מחקר ולמידה
- עיסוק בעשייה וערכים
- הצבת יעדים ברורים





- לימוד עמיתים.ות/ שיתוף קבוצתי
- זמן עצמי

נבקש מכל קבוצה לשתף בפרקטיקות השונות שכתבו דרך הכלים.

דגשים למדריכה וסיכום: יש לסכם למשתתפים.ות כי אנחנו הבאנו רק מספר דוגמאות לכלים. יש הרבה כלים שלא דיברנו עליהם, וחלק מהכלים שצינו לא יתאימו לכולם. חלק מהעניין הוא ללמוד אילו כלים מתאימים לכם, מה עוזר לכם. ואיך אתם מגיבים לסיטואציות מאתגרות. ההיכרות הזו עם עצמכם. תתרום לכם. בכל סיטואציה חדשה שתימצאו בה. חשוב לחפש ולברר מה הכי עוזר לי באילו מצבים, ולזכור שתמיד יש יותר מערוץ התמודדות אחד עם קושי נתון. טבעי שתגלו על עצמכם דברים שלא ידעתם. על עצמכם. – ככה זה תמיד במציאות שאנחנו נפגשים בה לראשונה. בכל מקרה, המודעות לעובדה שאני בתהליך שמתקדם, ושהוא נורמטיבי, חשובה לשם הפרופורציה על מה שעובר עלי.

### מתודה 3: זמן משחק

לבחירה- ניתן לסיים את הפעילות עם טעם טוב המגביר ומעודד הסתכלות על תכונות טובות, ולשחק חבילה עוברת פירגונים.

- למי שניתן לסמוך עליו בתקופה הזו
- למי שהיית רוצה שיהיה בצוות הקרוב שלך
- למי שיכין את הפעולות הכי טובות לשכבה שלו/לחניכים.ות שלו
- למי שלדעתך הוא "מנהיג/ה שקט/ה"
- למי שאתה מתקשרת אליו/אליה בעת צרה
- למי שהיית רוצה להביא חיבוק
- למי שנותן לך תקווה ואופטימיות
- למי שבעיניי אמיצה.
- למי שלא מפחדת להגיד את דעתו. גם בימים מורכבים
- למי שמצליחה להיות יצירתית.
- ליוזמת, לאקטיבית, לעושה

