

# יחידה מס' 2:

## דיוקן: משוב חיצוני (מעגל פירגון)

### מטרות

- הרחבת ההתבוננות האישית של המשתתפים בדיוקן של עצמם באמצעות פירגון ממשתתפים בקבוצה
- עידוד המשתתפים לראות את עצמם ואת האחד את השנייה בעין טובה

### טקס פתיחה/ זמן מעבר

טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש. טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).

### שער כניסה גשר למשתתפים

בהמשך למפגשים הקודמים - היום נמשיך עם ההתבוננות הפנימית בדיוקן שלי. עד עכשיו התבוננו בעצמנו - התכונות, המאפיינים, האהבות שלנו. ראינו את המאפיינים השונים והדומים שלנו במקומות שונים. היום נרחיב את ההתבוננות שלנו באמצעות משוב, פידבק מהסביבה ונעשה מעגל פירגון. מהזה פירגון? מקור המילה הוא ביידיש - במילה פארגינען (ההגייה: farginen), ובעברית אין לזה חלופה, אבל המשמעות היא לראות בעין טובה, לראות את הטוב שיש באדם אחר ולומר במילים שאנחנו רואים את הטוב הזה.

### התנסות

- נניח על הרצפה/ לוח מילות פירגון (לא חובה) - אבל כדאי לעזור למשתתפים להרחיב את מעגל הביטויים).
- אפשר להקריא/ לעבור על הפירגונים השונים, ולהזמין את המשתתפים להוסיף עוד מילים טובות למאגר.
- נחלק לכל משתתפת/ת דף - עליו יכתבו את שמם. את הדפים הם יעבירו בין המשתתפים, כאשר כל משתתפת/ת בוחר פירגון מהראש/ ממה שכתוב מהרעיונות במרכז הקבוצה ומקפל את הדף כך שהבאים אחריו לא יראו מה כתב.
- אפשר להשמיע בזמן הכתיבה מוסיקה נעימה:
- לאחר שכל הדפים עברו בין כל חברי הקבוצה, ולפני שהמשתתפים פותחים את הדפים נבקש מהם לכתוב לעצמם בהמשך הדף כמה פירגונים לעצמם.

### עיבוד

- כדאי להתחיל את העיבוד בשיקוף: כיצד המנחה ראה את המשתתפים במהלך הכתיבה, ואז להזמין אותם לשתף: איך הרגשתם כשכתבתם לאחרים? איך זה לפרגן לעצמכם? איך זה לראות את עצמי בעין טובה? נזמין את המשתתפים לספר אלו פירגונים כתבו לעצמם.

### העמקה

- נזמין את המשתתפים לפתוח את הדף ולקרוא. איך זה מרגיש לקרוא את מה שכתבו עליכם? האם יש פירגון שזו הפעם הראשונה שמאירים לכם עליו? מה הפידבקים החיצוניים שכתבו לכם עושים לכם? (מקבעים? מרחיבים את ההתבוננות? נותנים כוחות? מגלים דברים חדשים?) מה קורה לכם עכשיו מול הפידבק של העולם החיצוני? עד כמה הוא משפיע עליכם? האם המבט החיצוני של אנשים אחרים "קובע" לכם או שאפשר להפריד אותו ממה שאתם חושבים על עצמכם?

### סיכום המפגש

עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על... ראינו ש... שמענו קולות ש... זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?

### פנח- מילות פירגון

אכפתי/ת	מתחשב/ת	אחראי/ת	מוביל/ה	ותרני/ת	אחראי/ת
מחשב/ת	אחראי/ת	שקדני/ת	יש לך טעם טוב	רגישה	מרשימה
שמחה	חברותי/ת	מרשימה	מקורית	אמיתית	מקבל/ת את השונה
חברותי/ת	יודעת/ת להקשיב	מקבל/ת את השונה	אופי של מנהיג/ה	רגוע/ה	טוב/ת לב
יודעת/ת להקשיב	יוזמת	טוב/ת לב	טובה/ה בלימודים	יצירתית	נעימה
יוזמת	כיף להיות לידו/ה	נעימה	צדיקה	מוכשר/ת	בעל/ת חוש צדק
כיף להיות לידו/ה	צנועה	בעל/ת חוש צדק	נותנת/ת אמון	כנה	יש ל/ה רעיונות טובים
צנועה	ענווה	יש ל/ה רעיונות טובים	נחמד/ה	יש ל/ה דעות חזקות	בוגר/ת
ענווה	יש ל/ה דעות חזקות	בוגר/ת	חבר/ת אמת	יודעת/ת לדבר	נדיבה
מוכשר/ת	יודעת/ת לדבר	נדיבה	אופטימית	שלווה	נבונה
תומכת	שלווה	נבונה	נאמנה	חכמה	בעל/ת ביטחון עצמי
יוצרת/ת אווירה טובה	חכמה	בעל/ת ביטחון עצמי	קשובה	עוזרת	מתמיד/ה
סביבה	עוזרת	מתמיד/ה	חרוצה	מכילה	אמיצה
לב טוב	מכילה	אמיצה	משקיענית	דומיננטית	מסודרת
רואה את הטוב בכל דבר	דומיננטית	מסודרת	אנרגטית	מיוחדת	מעניינת
חייכנית	מיוחדת	מעניינת	חברותית	אדם טוב	תומכת
סבלנית	אדם טוב	תומכת	מצחיקה	יודעת/ת להקשיב	
	יודעת/ת להקשיב		רצינית		