



תהליך צמיחה אישית

ברשת אמית



פליירים וסרטונים	מתווים לעבודת תצא"מ בקח"לים	מסמך מארגן	תצא"מ למתחילים	תצא"מ
				

קורסי העשרה	סילבוס הכשרת המובילים	הגדרת תפקיד	מוביל תצא"מ
			

יישום	עדשות	בניית קבוצה	הערכות מקדימה	הצעה למודל לתהליך תצא"מ
				

שלב 4	שלב 3	שלב 2	שלב 1	תיקיית חומרים
----------	----------	----------	----------	------------------

מטרת התצא"מ ברשת אמי"ת

טיכוח תרבות ארגונית המעוררת את היחיד ואת הקבוצה, לפתח חוסן ואחריות אישית וקבוצתית לצורך קידום תהליכי למידה, צמיחה והתפתחות במרחבים האישיים, המקצועיים והלימודיים.

איך זה נראה בקצה:

שייכות

כל תלמיד/ה, איש צוות בקח"ל ומנהל נמצא בקבוצת שייכות ומרגיש שמתפתח בה.

נראות

לכל תלמיד/ה איש צוות ומנהל יש תוכנית אישית המסייעת לו להתפתח ולצמוח.

משמעות

הקהילה החינוכית הלומדת מאפשרת פיתוח זהות ואישיות של הפרט, והפרט פעיל ושותף בפיתוח הקהילה.

[מצגת תצא"מ למתחילים](#) 

שלבי העבודה בהתהליך:

שלב 1 היערכות מקדימה

לשלב זה מספר מטרות. הוא נועד לאפשר למשתתפים/ות להבין יותר למה הם נכנסים, ולאפשר בירור משני הצדדים- הן של המנחים והן של המשתתפים, האם התהליך מתאים להם והאם יש יכולת להתחייב למה שהוא דורש. לשלב זה שני חלקים:

א. לפני הכניסה לתוכנית - שלב החשיפה -

שבו מפורסם קול קורא המציג בכלליות את התוכנית: מטרת חלק זה היא לתת מידע למשתתפים לגבי התהליך ולייצר אפשרות של בחירה / תחושת בחירה. **עקרון הבחירה הוא עקרון משמעותי בתוכנית**, ובא לידי ביטוי כבר בשלב זה. אנשים שבחרים /מרגישים שיש להם בחירה לוקחים בעלות רבה יותר על האופן בו יעבדו ויקחו חלק בתהליכים באופן כללי, ובתהליך זה באופן פרטי.

בהמשך לחלק זה נכון לערוך **מפגשי בירור משותפים** עם כל משתתף - בהם יוצגו מטרות התוכנית, קווי המתאר שלה ברמה הפרקטית (למשל כמה ימים במהלך כל חודש) ובירור האם רוצה להתחייב לתהליך. כמו כן במפגש נכון שישאלו שאלות שיאפשרו למנחים להבין איך מגיע המשתתף/ת לתוכנית. עם אלו תפיסות בנושא התפתחות אישית, הכרות עם תוכניות כאלה ויאפשרו למשתתפים לקבל את המידע הרלוונטי ולהתייחס אליו בטרם כניסתם לתפקיד.

חומרים מצורפים:

[קול קורא](#) 

[בירור משותף: מפגש אישי עם המועמד/ת לבחינת התאמה לתוכנית](#) 

ב. שיחה אישית עם המשתתף לאחר שנכנס לתוכנית ולפני המפגש הקבוצתי - בשלב זה המנחים מבקשים מהמשתתף/ת להזמין אותם אל מקום משמעותי שדרכו היה רוצה להכיר להם את עצמו. המפגש שנערך במקום זה הוא פתח להתבוננות של האדם בעצמו ומהווה בעצם הדגמה לעקרון ההתבוננות. כמו כן הוא מאפשר למשתתף להכיר את המנחים ולבנות קשר ראשוני של אמון. השיחה תיערך לפני תחילת הקבוצה או ממש בשלבים הראשונים של הקבוצה.

חומרים:

[הזמנה למפגש הכרות](#) 

[קורות חיים - ויסלסבה שימברוסקה](#) 

שלב 2 בניית קבוצה מכגשים 1-3

בשלב זה מתקיימים תהליכים של בניית קבוצה.

התהליכים כוללים יצירת שפה ראשונית משותפת, משימות משותפות משמעותיות - כבסיס ליצירת קבוצה, ועוד תהליכים מבססי אמון ואינטימיות. היכולת של משתתפים להביא את עצמם לבידי ביטוי תלויה במיכל שמתהווה את את בתוך הקבוצה. ישנן דרכים שונות לבניית הקבוצה, אך ההצעה היא להקדיש לכך מספר מכגשים.

מכגש 1: פתיחה חגיגית התנעה קבוצתית ואישית

מטרות המכגש:

- הכרות
- תיאום ציפיות
- יצירת אמון
- חיבור למטרת התצא"מ
- התנסות ראשונית בתוך קבוצה בתצא"מ.

מושגים שנבחנו במכגש זה

- "תנאים של חיבה"
- מהי צמיחה בעינינו

מהלך המכגש:

- חקר מוקיר על המושג 'צמיחה' - מתי צמחתי ומה איפשר לי צמיחה.
- מעגל חלימה ולאחרי חילוץ תובנות אישיות ויצירת מתכון קבוצתי להתפתחות וצמיחה.
- שיר: "הפוטנציאל שלי" (ברק פלדמן) + דיון בעקבותיו. שימוש בשיר כדי להתייחס אל היחס שיש לי לפוטנציאל שלי. איפה המילה הזאת פוגשת אותי, מה אני צריך כדי להפיק ממני את מי שאני יכול להיות.
- לימוד "לך לך" ודיון: מה אני צריך לפנות כדי "ללכת" לתהליך? ממה בתוכי אני צריך "ללכת". פעילות ששמה את הזרקור פנימה ומאפשרת התייחסות ל - מה העבודה הפנימית שאני צריך לעשות כדי ללכת בדרך הזאת. מה אני צריך להשאיר מאחור או לשים בצד לזמן מסויים.

חומרים מצורפים:

[חקר - מוקיר צמיחה](#)

[מצגת - עומד בשער](#)

[רגעי בראשית](#)

מפגש 2: בניית קבוצה

- התנסות וחוויה במושג מרחב פתוח וקבלת אחריות אישית
- גיבוש קבוצה שלוקחת אחריות על התהליכים
- נתינת כוחות לקבוצה
- הכרות מעמיקה בין חברי הקבוצה

מפגש (או כמה מפגשים) שבהם נבנית קבוצה דרך העברת אחריות לאנשי הקבוצה. התפיסה שמובילה, ובאה לידי ביטוי במפגש זה (ולא רק בו) היא שהיווצרות קבוצה מתרחשת במידה רבה דרך מטרות ומשימות משותפות. כמו כן ההבנה היא שצריך להעביר אחריות וכוחות למשתתפים. למשל - חלק מרכזי במפגש זה יכול לכלול חלוקה של הקבוצה לכמה תתי קבוצות, ובקשה מהם לבנות מיני מפגש סדנאי עבור הקבוצה הגדולה, שיהווה ביטוי של מה הם היו רוצים לתת לקבוצה תחת הנושא של התפתחות". יש להחליט מהם הזמן, המשאבים והיכולת להתייעץ עם המנחים. התהליך הוא תהליך בו כל תת קבוצה מעבירה לקבוצה הגדולה את הסדנא שבנתה. בהמשך מומלץ לערוך עיבוד של התהליך.

במידה ומתאפשר ניתוק של המשתתפים מחיי היום יום -הדבר מאפשר גם התנסות והמשגה של מהו "מרחב פתוח".

מושגים עליהם עובדים:

- מרחב פתוח
- יצירה משותפת
- צמיחה אישית
- למידה התנסותית

מהלך אפשרי למפגש, במידה ונערך באיזור שמאפשר התנתקות

- לימוד פותח שמתייחס למרחב
- סדנת "מה אני נותן לקבוצה" בשטח
- לימוד של דיבור עצמי, שיח פנימי לגבי המושג צמיחה
- חלוקה לקבוצות ונתינת משימה מרכזית לכל קבוצה, ארגון אחת היחידות במהלך היום
- איסוף תובנות בסיום היוםיים דרך ציון תובנה משמעותית שיוצא איתה.

חומרים מצורפים:

[העמקה לגבי - מהו מרחב פתוח ומהי למידה התנסותית](#) 

מפגש 3: מהי צמיחה אישית ומהם התנאים הנדרשים לי על מנת לצמוח

מושגים

- ערוגה
- קרקע מצמיחה

מהלך המפגש

במהלך המפגש המשתתפים מתבקשים לחשוב על חוויות של צמיחה וגדילה בחייהם, ולאחר מכן לשתף בזוגות, ולחשוב ביחד על עקרונות שאפשרו את תהליכי הצמיחה האלו. מומלץ להסביר את מושג הערוגה המתייחס לשאלה - מהם, עבורי, התנאים לצמיחה שאני זקוק/ה להם. הדגש מושם על חקירה אישית וכנימית בהקשר הזה. במהלך הסדנא יש יציאה לעבודה בזוגות עם דף הנחייה - מה איפשר לי צמיחה, מה צריך כדי לצמוח, מה לוקח מזה לתהליך הצמיחה.

חומרים מצורפים:

[דף קרקע מצמיחה 1](#) 

[דף קרקע מצמיחה 2](#) 

שלב 3 העמקה אל תוך העולם האישי

מפגשים 4-7 האינטימיות שנבנתה במפגשים הקודמים מאפשרת בשלב זה צלילה עמוקה יותר אל העבודה האישית. במפגשים אלו נעשית העמקה משמעותית בדמותם האישית של המשתתפים והתבוננות על על עצמם מזוויות אישיות שונות (מה שראנו לנו - עדשות) - צמתים, חזקות, כמיהות וכ"ו.

מפגש 4

מטרת מפגש זה היתה להתחיל להעמיק בהכרות של כל משתתף עם עצמו, מתוך הבנה של המורכבות והרבגוניות האישית. להבין את המושג דיוקן אישי ולהתחיל להתוות אותו. המשתתפים מתחילים להתוות את דיוקנם האישי הפנימי.

מושגים

- דיוקן אישי
- כוחות, חוזקות
- רב ממדיות

מהלך העבודה במפגש:

- הסתובבות במרחב, צילום תמונה שנוגעת במשתתפים. העלאת התמונה במצגת וכל אחד מספר ומשתף - מה התמונה מספרת עליו, למה בחר אותה?
- סדנת יצירה של דיוקן אישי - לצייר מסגרת פנים, בארבעה ממדים, וליצור מצבעים וניירות וכו' ארבעה פנים. הסדנא מאפשרת להתייחס ולחוות את הפנים השונות שיש לכל אחד מאיתנו.
- שיתוף בקבוצה - כל אחד הציג את הדיוקן האישי שהכין.

חומרים מלווים:

[לו"ז מפגש בנושא דיוקן](#) 

במפגש זה ישנה הכרות מעמיקה יותר של המשתתפים עם עצמם, דרך שימוש בעדשת פנימיות וחיצוניות של סיפור הלידה וההורים.

מושגים:

- לידה
- עדשות פנימיות
- עדשות חיצוניות
- דמויות מופנמות
- הורים
- ערכים, מצפן
- חוזקות
- הצלחות

מהלך המפגש:

- השמעת שיר: "הכל מאהבה" ריקה רזאל וואן לואן
- עורכים חיבור להקשר - מה עשינו עד היום, איפה נמצאים בתהליך.
- לימוד
- מתודות פלייבק (נמצאות גם בחומרים המלווים):
- עמידה במעגל - כל אחד נותן לעצמו פרח על...
- מי כמוני [אני כמו האחר] - כולם עומדים במעגל, אחד עומד באמצע. למשל מי כמוני יש לו 6 אחים, ומתחלפים.
- משהו שהשאר לא ידעו עלי - [הדגשת הייחודיות, החוזק ואו החולשה
- שנסותרות מעין כל] - עדיין במעגל: אף אחד לא ידע עליי שמפחד מגבהים.
- סיפור לידה - בשלישייה, אחד מספר את סיפור הלידה וכשמסיים השאר מציגים לו אותו.
- מפגש זוגי - גם אתה כמוני- חבירה לחלקים סמויים של כל אחד מאיתנו. מסתובבים בחדר וכשהמוזיקה נעצרת עומדת מול מישהו ואומרת לו - גם את כמוני לא אוהבת...
- להסתובב כמו אבא בחדר, אבאלאמא פוגש שכנה - מה הוא אומר- הפנמה של ערכים ועקרונות של ההורים. ללכת כמו אימא, פוגשת שכנה ואומרת משהו על הילד. מה היה חשוב להורים, איך הם התנהגו, איך ראו אותך.

- דיבור מהגרונ של אבא\אמא- אני משה והדבר הכי כי חשוב לי.... עומדים במעגל, אני --- והכי חשוב לי זה עבודה קשה, כשהילדים שלי יהיו חרוצים אהיה מאושרת. איך זה משפיע עליי, איפה זה מנהל אותי.
- דמות על - מהי דמות ה'על' שאני בוחר. האם מישהו ראה בנו את דמות העל הזו? למה בחרנו בה? - כמו סופרמן, בג'ין.
- נאום ההצלחות - " אני יצחק והדרך שלי להצליח בחיים היא"- משימה: מהו מקורות החוזק שלך? מהם מקורות התיאוריה? שלבים להצלחה? איך בפועל אתה עושה את זה בסוף. כל אחד כתב במשך שעה וחצי את נאום ההצלחות שלו. מה המתנה שהקב"ה מעניק לעולם דרכי (ואפילו בהסתרה).

מפגש 6 ממשיכים בהתבוננות כנימית דרך העדשות אישיות

מושגים

- עדשות אישיות.
- צמתים, חלומות, ערכים, דמויות.

מהלך

- פתיחה לימוד.
- בחירת 2 עדשות בקבוצות עד 4 אנשים, שעה וחצי לכל עדשה (פתיחה, עבודה, סיום)
- סיום - מילה על התהליך.

חומרים מצורפים:

[כשלונות כעדשה](#) 

[צמתים כעדשה](#) 

[ערכים כעדשה](#) 

[דמויות כעדשה](#) 

[חלומות כעדשה](#) 

מפגש 8 מעבר מהאישי למקצועי

מעבר מהאישי למקצועי, כינוס תובנות ומיקוד שאלת למידה / התפתחות אישית.

מטרות:

- בין האישי למקצועי, מעבר לתהליך המקצועי.

מהלך המפגש

- פתיחה תרגילים - מעגל, לומר אני מנהל כמו (מטאפורה) וכולם חזרו אחריו.
- מספרים סיטואציה משפחתית במעגל ומהדהדים לו מה שמע. למשל - הלכתי עם הילדים בשבת... אני שומע משפחתיות, אני שומע הדדיות. כופקורן (כולם מהדהדים).
- ציור בשלושה חלקים - למעלה אני בעבודה, למטה במשפחה. עם כני ציור וחומרים. ואז בשליש האמצעי לצייר את עצמו בבין לבין, את המתח. ואז בקבוצות קטנות כל פעם אחד מספר, ואז מסתובב, ואז כל אחד משקף תובנות (01 מספר, 01 מסתובב ושיקוף, 01 הוא אוסף תובנות). בתוך הקבוצה כל אחד אומר משהו שלמד או קיבל מכל אחד.
- איסוף במליאה - דגש על העדשות הבאות, המקצועיות.

חומרים מלווים:

עדשות מקצועיות עבודה בזוגות 

מפגשי המשך:

מפגש 9 כינוס תובנות

הזמנה לכינוס תובנות 

שלב 4 - יישום

אחרי שהמשתתף עבר תהליך של התבוננות מעמיקה ולמידה על עצמו דרך העדשות השונות ודרך התהליך הקבוצתי, ואחרי כינוס התובנות, המשתתף בוחר לעצמו תצא"ם אישי שעליו היה מעונין לעבוד, תהליך זה כולל המשגת התצאם האישי, דיוק שלו ועבודה על יישום המטרה האישית.

[התצא"ם שלי הרחבה, העמקה, השראה](#) 

[תרשים זרימה למסע](#) 

