

<p>1. מתחילים את תוכנית התצ"צ: מסבירים על התוכנית, מה היא דורשת מהמשתתפים, ומה ירוויחו מההשתתפות</p> <p>2. נהנים, יוצרים ציפייה להמשך התוכנית, שינוי אווירה והרגשה שונה משל שיעור/ מפגש אחר</p>	<p><b>מטרות</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות). לדוגמה:</p> <p>□ יושבים במעגל, המנחה ומזמין את המשתתפים לפתוח את הידיים ולתפוס: משהו טוב שנפל עליהם מהשמיים (או במילים אחרות: מזל, משהו טוב שקרה להם היום/ השבוע). מי שרוצה משתף.</p> <p>□ משהו שאני משאיר/ה מאחור כדי להיות אתכם בקשב במפגש- כל אחד כותב על דף, ומי שרוצה משתף.</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p><b>ברוכים הבאים וברוכות הבאות לתוכנית תצ"צ! ם!</b></p> <p>תצ"צ"ם זה ראשי תיבות ל: תוכנית צמיחה אישית מקצועית. מטרת המפגשים שלנו היא לייצר מרחב בטוח ופתוח להתבונן, להעמיק את ההיכרות עם עצמכם: מערכות היחסים שיש לכם עם חברים ובני משפחה, מערכת היחסים שלכם עם עצמכם, מעגלי ההשתייכות שלכם, הקהילה, בית הספר... ועוד!</p> <p>בבסיס התוכנית עומדת התפיסה שאם אדם מכיר את עצמו היטב, הוא יכול לחיות חיים מלאים יותר, מספקים ועשירים.</p> <p>המפגשים שלנו יהיו קבוצתיים, אבל התוכנית היא תוכנית אישית- איך זה מסתדר? אומנם התוכנית מתרחשת בקבוצה, אבל היא מיועדת להתבוננות אישית של כל אחת ואחד על עצמו.</p> <p>במפגשים שלנו יהיו כל מיני התנסויות, משחקים, פעילויות שנדבר עליהן לאחר מכן וננסה ללמוד על עצמנו מתוכן.</p> <p>בפועל- ניפגש אחת לשבוע, כאן בקבוצה, למשך לאורך כל שנת הלימודים. אין פה מבחנים או מחברות, אבל אני בהחלט מקווה שנעשה הרבה למידה: למידה של כל אחד ואחת מכם על עצמו.</p> <p>במפגש היום נסביר על התוכנית שאתם נכנסים אליה ונתנסה קצת. בואו נתחיל, בהמשך נרחיב ונענה על שאלות.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>תרגילי חימום לקבוצה מתחילה:</b> <b>(מטרתם של התרגילים היא להעמיק את ההיכרות בין חברי הקבוצה) בחרו שניים מהמשחקים הבאים:</b></p> <p>□ <b>משחק בלונים-</b> כל תלמיד מקבל בלון, מנפח אותו וכותב עליו שאלה שמעניין אותו לשאול את המשתתפים (חוויה מהחופש, למה אתה הכי מחכה בשגרה, מה המקצוע האהוב עליך, וכד').</p> <p>מעיפים יחד את הבלונים, כל תלמיד תופס בלון ועונה על השאלה הרשומה עליו.</p> <p>□ <b>אמת או שקר-</b> כל תלמיד מספר על עצמו 2 עובדות. אחת נכונה ואחת לא, שאר החברים מפגש צריכים לנחש מה האמת ומה השקר.</p> <p>□ <b>מה משותף?-</b> מתחלקים לזוגות, המשימה היא למצוא 5 דברים משותפים עם בן הזוג וחמישה דברים שונים.</p> <p>□ <b>השם שלי-</b> מתחלקים לזוגות ומספרים לזוג – מה משמעות השם שלי? למה קראו לי בשם זה? אני אוהב את השם שלי? במליאה כל אחד משתף מה שמע מהחבר.</p>	<p><b>התנסות לחימום- קבוצת מתחילים</b></p>

<p> <input type="checkbox"/> איך היה התרגיל? ממה נהניתם?  <input type="checkbox"/> האם הופתעתם לגלות משהו?  <input type="checkbox"/> יש לכם עוד שאלות שהייתם רוצים לשאול אחד את השני?         </p>	<p> <b>עיבוד- קבוצת מתחילים</b> </p>
<p> <b>(מטרתם ההתנסות היא להיזכר במה אנחנו יודעים אחד על השני/ להעלות את תחושת ההיכרות ולהיזכר בקרבה שיש בין חברי הקבוצה)</b> </p> <p> <input type="checkbox"/> <b>עבודה בזוגות-</b> מתחלקים לזוגות ועונים בכל פעם על שאלה אחרת (אפשר להחליף זוג במחייאת כף כל 3-4 דקות):         </p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. עם מה יצאתי בשנה שעברה מהתצא"ם? (מחשבות, רוחים, פספוס... וכדומה).</li> <li>2. באלו נושאים הייתי רוצה שהתצא"ם יעסוק השנה?</li> <li>3. מה היו החששות שלי בשנה שעברה? האם יש לי חששות השנה? ממה?</li> <li>4. מה אני מספר לאנשים על התצא"ם? מה זה בשבילי?</li> </ol> <p> <input type="checkbox"/> <b>פתקים-</b> מחלקים לכל משתתף פתק שאותו הוא ממלא במענה לשאלות הנ"ל. הפתק צריך להישאר אנונימי. לאחר הכתיבה מכניסים את הפתקים מקופלים לקופסה/ קובע, שולפים ומקריאים. המשתתפים צריכים לנחש מי כתב את הפתק         </p> <p> <b>שאלות אפשריות:</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תחביב</li> <li>- מידת נעליים</li> <li>- אוכל אהוב</li> <li>- משפט לחיים</li> </ul> <p>           שאלת רמז (אם לא מצליחים את השאר): שם הרחוב בו גרים/ שם חיית מחמד וכדומה         </p>	<p> <b>תרגילי חימום- ממשיכים</b> </p>
<p> <input type="checkbox"/> נזמין לשתף קצת תובנות שעלו מהשיתוף בזוגות. אפשר להתחיל לשמוע על ציפיות ורצונות לשנה הקרובה.         </p> <p> <input type="checkbox"/> במשחק הפתקים- האם עוד היו הפתעות חדשות?         </p>	<p> <b>עיבוד- ממשיכים</b> </p>
<p> <b>הסבר לקבוצות על תוכנית התצא"ם</b>            נרחיב את ההסבר על התוכנית:         </p> <p> <input type="checkbox"/> תוכנית התצא"ם היא ייחודית לרשת אמית ומשתתפים בה עשרות בתי ספר ואלפי תלמידות ותלמידים.         </p> <p> <input type="checkbox"/> התוכנית מועברת גם למנהלים וגם למורים, כלומר גם לנו יש מנטורים ומפגשים של התוכנית.         </p> <p> <input type="checkbox"/> מטרתה של התוכנית היא לתת למי שמתתף בה (תלמידים/ מורים וכו') מרחב של צמיחה, כלומר מקום להכיר את עצמנו בעזרת התבוננות אישית וחברי הקבוצה, להתפתח, לצמוח ולנוע לעבר המטרות שלנו, מימוש של העצמי.         </p> <p> <input type="checkbox"/> במפגשים נפתח את שריר ההתבוננות, את היכולת שלנו להתבונן ולהיות עם אחרים. נדבר על נושאים שונים, נמשיג רגשות, נשאל שאלות (לא תמיד יהיו לנו תשובות!), נעורר דברים שאנחנו לפעמים נמנעים/ לא מצליחים לדבר עליהם.         </p> <p> <input type="checkbox"/> סרטון משעשע שאפשר להציג: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DGpnjc_6hys">https://www.youtube.com/watch?v=DGpnjc_6hys</a> (להקרין החל מ-00:55)         </p> <p> <input type="checkbox"/> (הנושאים: מי אני? מה אני יודע על עצמי? היכרות עם עצמי, ומימוש הפוטנציאל הטמון בי- ההיכרות עם עצמנו מאפשרת לנו להגדיל את טווח האפשרויות שלנו בעולם, את החופש שלנו.         </p> <p> <input type="checkbox"/> המפגשים שלנו בנויים כרצף של התנסויות, משחקים ופעילויות. לאחר מכן נדבר עליהן וננסה להבין דרכן דברים על עצמנו, ועל עצמנו בתוך קבוצה.         </p>	<p> <b>על התצא"ם</b> </p>



<p><input type="checkbox"/> המפגשים בנויים על ההשתתפות שלכם, מה שתביאו למפגש, לשיחה- על זה מדבר.</p> <p><input type="checkbox"/> תפקידי כמנחה הוא לעזור לקדם את השיחה, לזמן נושאים שונים, פעילויות, אבל ההובלה של המפגשים היא בידיים שלכם.</p> <p><input type="checkbox"/> סטינג- נחזור שוב על שעות ותדירות המפגשים.</p> <p><input type="checkbox"/> נענה על שאלות התלמידים.</p>	
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים לסיכום משלהם: איך הם יוצאים מהמפגש? איזו מחשבה עולה להם לקראת סיום?</p>	<b>סיכום המפגש</b>
<p>תודה! מערך שיעור זה מתבסס על מערך שיעור שנכתב ע"י אמית"ת כפר בתיה.</p>	