

עדשת חוזקות: מראת החוזקות

<p>1. הבחנה של המשתתפים בחוזקותיהם, ובאופן בו חוזקות אלו מאפשרות להם להתמודד עם מצבים משתנים. 2. חיזוק האינטימיות והקשר בקבוצה על ידי יצירת אוירה של פירגון ורוח חיובית הדדית בן המשתתפים.</p>	<p>מטרות המפגש</p>		
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>		
<p>אנחנו מתחילים היום עדשה חדשה- עדשת החוזקות. חוזקה מוגדרת כמאפיין התנהגותי, חשיבתי, רגשי - שאדם טוב בו במצבים שונים, לאורך זמן, ושגורם למי שמחזיק בו לשמחה והתפתחות. לחוזקות יש ביטויים שונים, לפעמים אלו ביטויים התנהגותיים (שהם מאד חזקים/ מורגשים יותר) כמו בטחון עצמי, חוש הומור, התמדה, נדיבות. חוזקות גם יכולות להתבטא בחשיבה, בתפיסה שלנו, לדוגמה- היכולת של אנשים לחשוב בצורה יסודית ולהעמיק בפרטים, היכולת לראות משהו בשלמותו מבעד לפרטים הקטנים (ראיית מאקרו), היכולת לדמיין דברים בצורתם העתידית (גם כשהם עוד בחיתוליהם). חוזקה היא שילוב של יכולת או נטייה טבעית בשילוב ידע ומיומנויות תוך השקעת מאמצים להפוך יכולת טבעי לחוזקה. בתוכנית התצא"ם קיים דגש לגילוי החוזקות שלכם. אפשר לשאול את המשתתפים: מדוע לדעתכם חשוב להיות מודעים לחוזקות שלנו? לטפח אותן? גילוי, שימת דגש וטיפול חוזקות מאפשר לנו לראות אחרת את עצמנו, עוזר לקדם הצלחה, מוטיבציה ומיצוי הפוטנציאל.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>		
<table border="0"> <tr> <td data-bbox="214 883 1045 1352"> <p>מסר בבקבוק</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> אלטרנטיבה לפעילות אישית למראת החוזקות. <input type="checkbox"/> מבקשים מכל משתתפת/ת לתאר את האירוע/ חוויה שנתנה לו סיפוק, גאוה, במעין מכתב (אפשר גם בבקבוק). <input type="checkbox"/> את הבקבוקים מחליפים בן חברי הקבוצה, וכל משתתפת/ת מקבלת מכתב וכותבת/ת בתורה מכתב תשובה ומתאר/ת את הרגשות בעת הקריאה והחוזקות שעלו. </td> <td data-bbox="1045 883 1734 1352"> <p>מראת החוזקות</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> מבקשים מכל תלמיד לכתוב לעצמו במשך כמה דקות על אירוע/ מצב שהוא מרגיש שהיה בו במיטבו. <input type="checkbox"/> נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות (עד 4 משתתפים בקבוצה). <input type="checkbox"/> בפעילות כל משתתף מספר על מה שכתב. הקבוצה המקשיבה, ומהווה מעין 'מראת חוזקות', כאשר בסיום הסיפור הקבוצה תשקף חזרה למספר/ת חוזקה שלו שהשתקפה הסיפור. <input type="checkbox"/> כל מקשיב יכתוב בפתק שלו חוזקות ששמע בסיפור (אחת או יותר) ואת הפתק יעביר בסיום הסיפור למספר. <input type="checkbox"/> את הפעילות ניתן גם לעשות בקבוצה גדולה או בזוגות. <input type="checkbox"/> לא כולם חייבים לשתף! </td> </tr> </table>	<p>מסר בבקבוק</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> אלטרנטיבה לפעילות אישית למראת החוזקות. <input type="checkbox"/> מבקשים מכל משתתפת/ת לתאר את האירוע/ חוויה שנתנה לו סיפוק, גאוה, במעין מכתב (אפשר גם בבקבוק). <input type="checkbox"/> את הבקבוקים מחליפים בן חברי הקבוצה, וכל משתתפת/ת מקבלת מכתב וכותבת/ת בתורה מכתב תשובה ומתאר/ת את הרגשות בעת הקריאה והחוזקות שעלו. 	<p>מראת החוזקות</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> מבקשים מכל תלמיד לכתוב לעצמו במשך כמה דקות על אירוע/ מצב שהוא מרגיש שהיה בו במיטבו. <input type="checkbox"/> נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות (עד 4 משתתפים בקבוצה). <input type="checkbox"/> בפעילות כל משתתף מספר על מה שכתב. הקבוצה המקשיבה, ומהווה מעין 'מראת חוזקות', כאשר בסיום הסיפור הקבוצה תשקף חזרה למספר/ת חוזקה שלו שהשתקפה הסיפור. <input type="checkbox"/> כל מקשיב יכתוב בפתק שלו חוזקות ששמע בסיפור (אחת או יותר) ואת הפתק יעביר בסיום הסיפור למספר. <input type="checkbox"/> את הפעילות ניתן גם לעשות בקבוצה גדולה או בזוגות. <input type="checkbox"/> לא כולם חייבים לשתף! 	<p>התנסות</p>
<p>מסר בבקבוק</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> אלטרנטיבה לפעילות אישית למראת החוזקות. <input type="checkbox"/> מבקשים מכל משתתפת/ת לתאר את האירוע/ חוויה שנתנה לו סיפוק, גאוה, במעין מכתב (אפשר גם בבקבוק). <input type="checkbox"/> את הבקבוקים מחליפים בן חברי הקבוצה, וכל משתתפת/ת מקבלת מכתב וכותבת/ת בתורה מכתב תשובה ומתאר/ת את הרגשות בעת הקריאה והחוזקות שעלו. 	<p>מראת החוזקות</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> מבקשים מכל תלמיד לכתוב לעצמו במשך כמה דקות על אירוע/ מצב שהוא מרגיש שהיה בו במיטבו. <input type="checkbox"/> נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות (עד 4 משתתפים בקבוצה). <input type="checkbox"/> בפעילות כל משתתף מספר על מה שכתב. הקבוצה המקשיבה, ומהווה מעין 'מראת חוזקות', כאשר בסיום הסיפור הקבוצה תשקף חזרה למספר/ת חוזקה שלו שהשתקפה הסיפור. <input type="checkbox"/> כל מקשיב יכתוב בפתק שלו חוזקות ששמע בסיפור (אחת או יותר) ואת הפתק יעביר בסיום הסיפור למספר. <input type="checkbox"/> את הפעילות ניתן גם לעשות בקבוצה גדולה או בזוגות. <input type="checkbox"/> לא כולם חייבים לשתף! 		

<p>משתפים: איך הרגשתם בקבוצות? / בקריאת הסיפורים? <input type="checkbox"/></p> <p>איזה חוזקות זיהיתם? איזה חוזקות קבלתם? <input type="checkbox"/></p> <p>אפשר להזמין את המשתתפים לשתף בסיפורים ובחוזקות שעלו, וכמובן להוסיף חוזקות נוספות. <input type="checkbox"/></p>	<p>עיבוד</p>
<p>מה גיליתם על עצמכם בפעילות הזו? האם התגלו לכם חוזקות חדשות? <input type="checkbox"/></p> <p>מה גיליתם על אחרים? <input type="checkbox"/></p> <p>עד כמה אתם מודעים לחוזקות האלו ביום יום? <input type="checkbox"/></p> <p>איך אתם יודעים שיש לכן אותן? <input type="checkbox"/></p> <p>מה יותר נעים/קל: לקבל או לתת חיזוק? <input type="checkbox"/></p> <p>מה אתם מרגישים כשאתם אומרים למישהו משהו על חוזקה שיש בו? מה אתם מרגישים כשמאירים לכם על חוזקות שיש בכם? <input type="checkbox"/></p>	<p>העמקה</p>
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... משקפים כיצד עבדה בקבוצה: השתתפות, צורת השיח, פתיחות, כנות וכו'.</p> <p>מספרים שבמפגש הבא נמשיך עם עדשת החוזקות, ונזהה בעצמנו חוזקות נוספות בעבודה אישית.</p> <p>אפשרות למשימה קצרה למפגש הבא:</p> <p>מבקשים מ-3-5 אנשים קרובים עליך לומר/ לכתוב את החוזקות שלך. מביאים את זה למפגש. לדוגמה: אמא/ אבא, אחים, חבר/ה, מורה מביה"ס, מאמנ/ת וכו'.</p>	<p>סיכום המפגש</p>