

עדשת חוזקות: להענקת הפרס

<p>1. המשתתפים ייחשפו לחוזקות נוספות (שיום) 2. יצירת אווירה כיפית וחגיגית סביב נושא החוזקות</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות): משתפים במשימה של השיעור הקודם- כל משתתף מספר על חוזקה אחת או יותר שקיבל כפידבק (חוזקה שהייתה לו נעימה במיוחד).</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>אנחנו ממשיכים בעדשת החוזקות. במפגש הקודם התבוננו על חוזקות של אחרים ולמדנו גם על החוזקות שיש לנו. היום במפגש אנחנו מזמינים אתכם להמשיך ולהיות בעצמכם חוזקות נוספות, ולחגוג אותן בטקס הענקת פרסים מיוחדים שנעשה כאן. כשאנחנו מכירים בחוזקות שלנו, כשאנחנו מכירים את המשאבים הפנימיים שלנו -יש לנו יותר כוח ויכולת להתמודד עם החלקים הפחות טובים של החיים, ולהגיע לשגשוג ולצמיחה.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>טקס האוסקר: חוזקות האופי נזמין את התלמידים להשתתף היום בטקס האוסקר של החוזקות! כמו בכל טקס, יינתנו פרסים בקטגוריות שונות, אבל בשונה מטקסים אחרים אין וועדת שופטים חיצונית- אלא אתם מעניקים את הפרס לעצמכם, בקטגוריה שאתם בוחרים. הקטגוריה כמובן היא החוזקה. איך זה עובד? 1. נחלק לכל משתתף/ת דף, ונפזר במרכז המעגל/ נציג על הלוח את רשימת חוזקות האופי של סליגמן ופטרסון. למנחה: מרטין סליגמן וכריס פיטרסון הם שני פסיכולוגים שעסקו בחקר הפסיכולוגיה החיובית- תחום בפסיכולוגיה שחוקר את האושר, נקודות חוזק ושגשוג. הם יצרו ביחד רשימת מידות טובות לאחר שקראו מאות כתבי יד שנכתבו לאורך 3,000 שנה במגוון תרבויות במטרה. הם זיהו 6 מידות טובות אשר זכו לתמיכתן של כמעט כל הפילוסופיות והדתות: חכמה וידע, אומץ, אהבה ואנושיות, צדק, מתינות וריסון, רוחניות ונשגבות. אל מול כל אחת מהמידות, זיהו החוקרים חוזקות, אשר קיומן בהתנהגות האדם מבטא את המידה הטובה. (לטקסט המלא: https://did.li/pEbgT) 2. נבקש מהתלמידים לקרוא את החוזקות ולכתוב לעצמם בדף את החוזקות שזיהו בעצמם. 3. כתיבת הנאום- נבקש מכל משתתף לבחור לעצמו חוזקה אחת (או יותר) ולכתוב מעין נאום תודה (לאחר קבלת הפרס) שבו יוכל לכתוב על החוזקה הזו וכיצד היא מתבטאת/ דוגמה למתי היא עוזרת לו/ שיר בחרוזים על החוזקה/ תודה למי שלימד אותו את זה וכו'... 4. הטקס- אוספים לפני תחילת ה'טקס' את הקטגוריות מהתלמידים ומזמינים בכל פעם את התלמיד/ה (לזוכה באוסקר על סלחנות וחמלה אני מזמינה את...). לאחר שהתלמיד/ה 'נואמים' מעניקים פרס אוסקר סמלי ומתוק. 5. יש הרבה ציניות אצל התלמידים? זה בסדר, זה קצת מבין לפרגן לעצמי בקול רם. אחרי שהתלמיד נואם ומקבל 'אוסקר' ומחיא את כפיים נזמין את התלמידים למעגל פירגון, בו יוכלו לבחור לתת לו עוד חוזקות מתוך הרשימה.</p>	<p>התנסות</p>

<p>□ איך הרגשתם שכתבתם את הנאום? □ איך זה מרגיש להגיד את זה מול כולם? □ איך זה מרגיש לתת למישהו חוזקה? לפרגן?</p>	<p>עיבוד</p>
<p>□ איזה הרגשה יש לכם כשאתם מסתכלים על הדף המלא בחוזקות שלכם? מה המיקוד בחוזקות עושה לנו? □ באיזה 'זירות' אתם מרגישים שהחוזקות שלכם בעיקר מתבטאות? (בבית/ בלימודים/ עם חברים/ עבודה וכו'...) □ איך אפשר להזכיר לעצמנו את החוזקות? איך אפשר לתת להן יותר מקום? □ האם יש חוזקה שעוד אין לכם ותרצו לחזק?</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'. □ מספרים שבמפגש הבא נמשיך עם עדשת החוזקות, ונזהה בעצמנו חוזקות נוספות בעבודה קבוצתית.</p>	<p>סיכום המפגש</p>