

עדשת חוזקות: החוזקות שלי

מטרות המפגש	
<p>1. המשתתפים ייחשפו לחוזקות נוספות (שיום) 2. המשתתפים יזהו בעצמם חוזקות</p> <p>טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות):</p> <p>1. משתפים במשימה של השיעור הקודם- כל משתתף מספר על חוזקה אחת או יותר שקיבל כפידבק (חוזקה שהייתה לו נעימה במיוחד).</p> <p>2. אם לא נתנה/ בוצעה המשימה- אפשר לשחק עם קובייה. כל מספר של הקובייה מייצג שאלה, שהתשובה אליה היא בתכונה. השאלות:</p> <p>1. במשפחה שלי יגידו עלי שאני (תכונה כלשהי) 2. בבית הספר יגידו עלי שאני (תכונה כלשהי) 3. חבר/ה ת/יגיד עלי שאני... 4. אני חושב/ת שאני... 5. בחוג/ תנועה יגידו עלי ש... 6. אם היו עושים עלי כתבה בעיתון/ לטלוויזיה היו מתארים אותי כ...</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 נעמיק בחוזקות שלנו ונגלה עוד מהן.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>חוזקות האופי / מרטין א.פ. סליגמן וכ. פטרסון</p> <p><input type="checkbox"/> נחלק לכל משתתף/ת דף, ונפזר במרכז המעגל/ נציג על הלוח את רשימת חוזקות האופי של סליגמן ופטרסון.</p> <p><input type="checkbox"/> נסביר שמרטין סלימן 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. 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. (מתוך: https://did.li/pEbgT)</p> <p><input type="checkbox"/> נבקש מהתלמידים לקרוא את החוזקות ולמלא לעצמם את הדף בחוזקות שלהם.</p> <p><input type="checkbox"/> לאחר שכתבו בדף, נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות/ שלשות ולשתף:</p> <p>- אלו חוזקות בחרתם? - ספרו על חוזקה אחת בולטת- מתי היא באה לידי ביטוי? - תנו למשתתף שסיפר לכם חוזקה נוספת שלא בחר בה ולדעתכם קיימת בו</p>	<p>התנסות</p>

<p>איך הייתה לכם השיחה בזוגות? מה גיליתם? <input type="checkbox"/></p> <p>נזמין את התלמידים לשתף בחוזקות שבחרו לעצמם וחוזקות שהוענקו להם <input type="checkbox"/></p> <p>איך גיליתם שאתם חזקים במשהו? <input type="checkbox"/></p>	<p>עיבוד</p>
<p>איזה הרגשה יש בכך כשאתם מסתכלים על הדף המלא בחוזקות שלכם? מה המיקוד בחוזקות עושה לנו? <input type="checkbox"/></p> <p>באיזה 'זירות' אתם מרגישים שהחוזקות שלכם בעיקר מתבטאות? (בבית/ בלימודים/ עם חברים/ עבודה וכו'...) <input type="checkbox"/></p> <p>איך אפשר להזכיר לעצמנו את החוזקות? איך אפשר לתת להן יותר מקום? <input type="checkbox"/></p> <p>האם יש חוזקה שעוד אין לכם ותרצו לחזק? <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 קבוצתית.</p>	<p>סיכום המפגש</p>