**רשימת מיומנויות\*\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **שם המיומנות** | **תיאור** | **איך אני?** |
| חיוך | אני מכיר/ה בכוחות של חיוך לקרב אלי אנשים |  |
| קשר עין | אני מסתכל/ת בעיניים כשצריך, לא נמנע/ת ממבטים, אבל גם לא בוהה באנשים |  |
| דיבור | אני משתמש/ת בטון, עוצמה וקצב דיבור שמותאמים לסיטואציה |  |
| שפת גוף | שפת הגוף והבעות הפנים שלי מביעות רגשות שתואמים לסיטואציה |  |
| מרחב אישי | אני שומר/ת לא לחצות את המרחב האישי של אחרים |  |
| היגיינה אישית | אני נקי/ה ומאורגנ/ת ברמה האישית |  |
| אמפתיה | אני יכול/ה (או מנסה) להבין נקודת מבט של אנשים אחרים, ויכול/ה לדמיין את עצמי במקומו. |  |
| שוויון | אני יוצר/ת קשרים שווים עם חברים, אין התנשאות או נחיתות מול חברים. |  |
| נקיטת יוזמה | אני יודע/ת לקחת יוזמה באופן פרואקטיבי |  |
| שליטה עצמית | אני יודע/ת להתמודד עם תסכולים, קשיים, להתאפק, לווסת רגשות ולהקשיב לחוקים ולכללים. |  |
| זיהוי רגשות פנימי | אני יודע/ת לזהות רגשות שונים שיש לי |  |
| זיהוי רגשות אצל אחרים | אני יודע/ת לזהות ולהבחין בין רגשות שונים שיש לאחרים |  |
| גמישות מחשבתית | * אני יכול/ה להבין שאחרים חושבים אחרת ממני, שאחרים פרשו אירועים שונה ממני. * אני יכול/ה להתמודד עם שינויים. * אני יכול/ה לסלוח. |  |
| שיתוף בעולם פנימי | אני יכול/ה לשתף אחרים בעולמי הפנימי, ברגשות, בפחדים, בתקוות, חלומות וכו'... |  |
| שיתופיות | אני מבינ/ה שאני חלק מקבוצה ויכול/ה לעבוד בשיתוף עם אחרים |  |
| מחמאות | אני מבינ/ה שמחמאות מקדמות קשרים, יודע/ת לתת מחמאות וגם לקבל |  |
| הצטרפות לקבוצה | אני מסוגל/ת להצטרף לקבוצה, ולהשתתף בפעילות שמתקיימת בה (שיחה/ משחק/ אחר) |  |
| כנות | אני מוד/ה ברגשות, בטעויות, יכול/ה לדבר באותנטיות |  |
| משחק | אני יודע/ת לשחק לפי כללי משחקים, להישאר במשחק לנצח ולהפסיד בכבוד |  |

*\*\*נבנה על בסיס מאמריהן וכתביהן של אברהם יעל (2013) וד"ר עדה בקר (2016) – מדריכות מרכז 'תעצומות'.*