



## אל האופק- עבודה לבירור החלום

(המפגש הזה והבאים אחריו אינם בנויים לפי מבנה המפגש הרגיל כיוון שהם מפגשי אימון והתנסות ולא מפגשי התבוננות.)

### א. רציונל:

החלק האחרון שלנו במסע עוסק ביכולות שלנו להביא את עצמנו מהתבוננות במצב המצוי, למצב הרצוי. בשלב זה נברר מה הן המטרות שלנו, איך הן נראות ומרגישות, מה המצב הרצוי ואיפה היינו רוצים להיות באספקטים שעליהם התבוננו לאורך מסע התצא"ם השנה. איך נוכל להגדיר מטרות, ולבנות את הדרך שתוביל אותנו להגשמה שלהן. נחליט מה ייחשב בעינינו הצלחה ונתחיל לצעוד לאט לאט בדרך.

המפגש הזה עוסק בהבנה ודיוק של החלום האישי של כל משתתף בתחום שהוא רוצה להתקדם בו. השיח בשלב זה הוא נקי, עוד לא מדברים על דרכי פעולה או על הדברים שעלולים לעכב אלא רק מתרכזים בלהבין לאן רוצים להגיע.

### ב. מטרות:

- בירור חלום/מצב רצוי עבור המשתתפים, בתחום שבחרו להתקדם בו.

### ג. פתיחה:

במפגשים הקודמים התמקדנו במיפוי התובנות שאספנו מהתהליך בתצא"ם השנה ובשיתוף הסביבה בתובנות. במפגש זה נבחר תחומים מתוך התובנות בהם נרצה לייצר תנועה והתקדמות אישית ובהמשך נדייק לעצמנו את החלומות באותם תחומים.

### ד. עבודה אישית:

כל משתתף יקבל את פיצת תחומי החיים (מצורף כעזר למפגש) ויתבקש לכתוב תחום בכל משולש ולצבוע בהתאם לתחושתו את מצבו האישי.

לאחר ביצוע התרגיל נשאל ונשתף בקבוצה/בזוגות:

- מה 'קופץ' לי כשאני מתבונן בפיצה שלי?
- איזה תחומים חשובים לי? מה לא חשוב?
- איזה תחום מזמין שינוי? מה יש בתוכו?
- אם מישהו היה רואה את הפיצה שלי, מה הוא היה חושב?
- מה החלום שלי בתחום שבולט/חשוב לי?

### ה. החלום שלי מתממש:

בעזרת דמיון מודרך נזמין את המשתתפים לעצום עיניים ולדמיין את החלום מתגשם, תוך התייחסות לשלושה מימדים: being-doing-having.

נפתח בהנחייה- דמיינו שאתם נמצאים ביום שאחרי שהגשמתם את החלום שלכם בתחום בו בחרתם להתמקד. נסו לדמיון:

- Being- נשאל שאלות המתייחסות להווייה של המשתתפים בחלום: מי אתה שם? איך אתה מרגיש? איזה תחושות עוברות לך בגוף? איזה מחשבות יש לך שם?
- Doing- נשאל שאלות המתייחסות לפעולות שהמשתתפים עושים בחלום: איפה אתה נמצא? מה אתה עושה שם? מה הפעולות שאתה עושה מרגע שקמת בבוקר?
- Having- נשאל שאלות המתייחסות להישגים שיש למשתתפים בחלום: מה יש לך בחלום? לאיזה הישג הגעת? מה הדברים שאתה מצליח לעשות?

אחרי תרגיל הדמיון המודרך כל משתתף כותב בפירוט את החלום שלו ומה שדמיון במהלך התרגיל. (החלום שלי- מצורף כעזר למפגש)

#### עבודה עם קלפים-

נפזר קלפים על הריצפה (מצורף כעזר למפגש) וננחה את המשתתפים לבחור 2 קלפים מבלי לראות אותם לפני ולהניח אותם סגורים בשתי המשבצות הבאות: איפה אני רוצה להיות בסוף התהליך? מה יעזור לי בדרך? (מופיע כעזר למפגש)

נבקש מהמשתתפים לכתוב לעצמם כיצד הקלף שקיבלו מחובר לדעתם לשאלה.

נזמין את המשתתפים לשתף בקבוצות קטנות או במליאה:

- באיזה תחום היו רוצים לנוע?
- מה הכיוון שלהם? מה היו רוצים להשיג?
- מה זה מעורר אצלם בגוף כשהם חושבים על זה?

**1. סיכום:** נזמין את המשתתפים לסכם ולעבד- אילו תחושות עלו לי היום במפגש?

**לקראת המפגש הבא נבקש מהמשתתפים להביא סיפור/סרטון של אדם שעשה שינוי ונותן להם השראה.**