



**דיוקן: משוב חיצוני (מעגל פירגון)**

|  |  |
| --- | --- |
| **מטרות** | 1. הרחבת ההתבוננות האישית של המשתתפים בדיוקן של עצמם באמצעות פירגון ממשתתפים בקבוצה
2. עידוד המשתתפים לראות את עצמם ואת האחד את השנייה בעין טובה
3. העמקת תחושת הקשר , השייכות והמסוגלות דרך מעגל הפירגונים
 |
| **טקס פתיחה/ זמן מעבר** | * טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש.
* אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות)- ראו בקובץ נפרד.
 |
| **שער כניסה****גשר למשתתפים** | בהמשך למפגשים הקודמים- היום נמשיך עם ההתבוננות הפנימית בדיוקן שלי. עד עכשיו התבוננו בעצמנו- התכונות, המאפיינים, האהבות שלנו. ראינו את המאפיינים השונים והדומים שלנו במקומות שונים. היום נרחיב את ההתבוננות שלנו באמצעות משוב, פידבק מהסביבה ונעשה מעגל פירגון. מה זה פירגון?מקור המילה הוא ביידיש- במילה פארגינען (ההגייה: farginen), ובעברית אין לזה חלופה, אבל המשמעות היא לראות בעין טובה, לראות את הטוב שיש באדם אחר ולומר במילים שאנחנו רואים את הטוב הזה. |
| **התנסות**  | * נניח על הרצפה/ לוח מילות פירגון (לא חובה- אבל כדאי לעזור למשתתפים להרחיב את מעגל הביטויים).
* אפשר להקריא/ לעבור על הפירגונים השונים, ולהזמין את המשתתפים להוסיף עוד מילים טובות למאגר.
* נחלק לכל משתתפ/ת דף- עליו יכתבו את שמם. את הדפים הם יעבירו בין המשתתפים, כאשר כל משתתפ/ת בוחר פירגון מהראש/ ממה שכתוב מהרעיונות במרכז הקבוצה ומקפל את הדף כך שהבאים אחריו לא יראו מה כתב.
* אפשר להשמיע בזמן הכתיבה מוסיקה נעימה 😊
* לאחר שכל הדפים עברו בין כל חברי הקבוצה, ולפני שהמשתתפים פותחים את הדפים נבקש מהם לכתוב לעצמם בהמשך הדף כמה פירגונים לעצמם.
 |
| **עיבוד** | * כדאי להתחיל את העיבוד בשיקוף: כיצד המנחה ראה את המשתתפים במהלך הכתיבה, ואז להזמין אותם לשתף:
* איך הרגשתם כשכתבתם לאחרים?
* איך זה לפרגן לעצמכם? איך זה לראות את עצמי בעין טובה?
* נזמין את המשתתפים לספר אלו פירגונים כתבו לעצמם.
 |
| **העמקה** | * נזמין את המשתתפים לפתוח את הדף ולקרוא.
* איך זה מרגיש לקרוא את מה שכתבו עליכם?
* האם יש פירגון שזו הפעם הראשונה שמאירים לכם עליו?
* מה הפידבקים החיצוניים שכתבו לכם עושים לכם? (מקבעים? מרחיבים את ההתבוננות? נותנים כוחות? מגלים דברים חדשים?)
* מה קורה לכם עכשיו מול הפידבק של העולם החיצוני? עד כמה הוא משפיע עליכם?
* האם המבט החיצוני של אנשים אחרים "קובע" לכם או שאפשר להפריד אותו ממה שאתם חושבים על עצמכם?
 |
| **סיכום המפגש** |  עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...ראינו ש... שמענו קולות ש...זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?  |

**נספח- פירגונים**

אכפתי/ת
מתחשב/ת
אחראי/ת
שמח/ה
חברותי/ת
יודע/ת להקשיב
יוזמ/ת
כיף להיות לידו/ה
צנוע/ה
ענו/וה
מוכשר/ת

תומכ/ת
יוצר/ת אווירה טובה סביבה
לב טוב
רואה את הטוב בכל דבר
חייכנ/ית
סבלני/ת
ותרני/ת
רגיש/ה
אמיתי/ת
רגוע/ה
יצירתי/ת
מוכשר/ת
כנ/ה
ענווה
יש לו/ה דעות חזקות
יודע/ת לדבר
שלוו/ה
חכמ/ה
עוזר/ת
מכיל/ה
דומיננטי/ת
מיוחד/ת
אדם טוב
יודע/ת להקשיב
מוביל/ה
יש לך טעם טוב
מקורי/ת
אופי של מנהיג/ה
טוב/ה בלימודים
צדיק/ה
נותנ/ת אמון
נחמד/ה
חבר/ת אמת
אופטימ/ית
נאמנ/ה
קשוב/ה
חרוצ/ה
משקיענ/ית
אנרגטי/ת
חברותי/ת
מצחיק/ה
רצינ/ית
אחראי/ת
שקדנ/ית
מרשימ/ה
מקבל/ת את השונה
טוב/ת לב
נעימ/ה
בעל/ת חוש צדק
יש לו/ה רעיונות טובים
בוגר/ת
נדיב/ה
נבונ/ה
בעל/ת ביטחון עצמי
מתמיד/ה
אמיצ/ה
מסודר/ת
מעניינ/ת
תומכ/ת
קל