



**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