

דיוקן: משוב חיצוני (מעגל פירגון)

<p>1. הרחבת ההתבוננות האישית של המשתתפים בדיוקן של עצמם באמצעות פירגון ממשותפים בקבוצה</p> <p>2. עידוד המשתתפים לראות את עצמם ואת האחד את השנייה בעין טובה</p> <p>3. העמקת תחושת הקשר, השייכות והמסוגלות דרך מעגל הפירגונים</p>	<p>מטרות</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש.</p> <p>- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות) - ראו בקובץ נפרד.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>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.</p> <p>היום נרחיב את ההתבוננות שלנו באמצעות משוב, פידבק מהסביבה ונעשה מעגל פירגון.</p> <p>מה זה פירגון?</p> <p>מקור המילה הוא בידיש- 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.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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 משתתפת/ת דף- עליו יכתבו את שמם. את הדפים הם יעבירו בין המשתתפים, כאשר כל משתתפת/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. 	<p>התנסות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>עיבוד</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<p>העמקה</p>
<p>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?</p>	<p>סיכום המפגש</p>

נעימה
בעלת חוש צדק
יש ל/ה רעיונות טובים
בוגרת
נדיבה
נבונה
בעלת ביטחון עצמי
מתמידה
אמיצה
מסודרת
מעניינת
תומכת
קל

חכמה
עוזרת
מכילה
דומיננטית
מיוחדת
אדם טוב
יודעת להקשיב
מובילה
יש לך טעם טוב
מקורית
אופי של מנהיגה
טובה בלימודים
צדיקה
נותנת אמון
נחמדה
חברת אמת
אופטימית
נאמנה
קשובה
חרוצה
משקיענית
אנרגטית
חברתית
מצחיקה
רצינית
אחראית
שקדנית
מרשימה
מקבלת את השונה
טובת לב

נספח - פירגונים

אכפתית
מתחשבת
אחראית
שמחה
חברתית
יודעת להקשיב
יוזמת
כיף להיות לידו/ה
צנועה
ענוה
מוכשרת
תומכת
יוצרת אווירה טובה סביבה
לב טוב
רואה את הטוב בכל דבר
חייכנית
סבלנית
ותרנית
רגישה
אמיתית
רגועה
יצירתית
מוכשרת
כנה
ענוה
יש ל/ה דעות חזקות
יודעת לדבר
שלווה

