

לא הצליח לי: (ו)לא מצליח לכולם

<p>1. היכרות של המשתתפים עם עצמם במקומות של חוסר הצלחה (מה למדו מזה, מהי חוסר הצלחה בעיניהם ועוד). 2. נירמול תחושות המתלוות לחוסר הצלחה, ויצירת ההבנה שלכולנו לא תמיד מצליח . 3. פיתוח תחושת הביטחון הפסיכולוגי בקבוצה. 4. הפיתוח תחושת המסוגלות האישית גם כשחווים כישלון</p>		<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).</p>		<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>שלום לכולם, אנחנו מתחילים היום עדשה חדשה- לא מצליח לי. נדבר על המקומות שלא הצליח לנו, שנכשלנו, שלא יצא לנו מה שרצינו וציפינו, או שלא עמדנו בציפיות של אחרים. כישלונות, או חוסר הצלחות לרוב לא מדוברים, לעיתים הם מקור לבושה ולתחושת חוסר מסוגלות באותו תחום שמלווה הרבה אחרי אותו אירוע. במפגש נשוחח עם המשתתפים על המקומות שלא הצליחו בהם בחיים ובקח"ל, על ההתמודדויות עם חוסר ההצלחה, מה למדו על עצמם, ומה עשו עם הכישלון בהמשך הדרך. למנחה: מטרתו של המפגש היא לנרמל חוסר הצלחה, כישלונות, ולהבין שזה קורה לכולם- גם למפורסמים גדולים ומשמעותיים, שנכשלו הרבה בדרך להצלחה.</p>		<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>חימום</p> <ul style="list-style-type: none"> • יושבים יחד במעגל, המנחה מבקש מכל משתתף לזרוק אסוציאציה (מילה/ משפט) למילה כישלון/ חוסר הצלחה. • ההשתתפות היא מהירה, אפשר לעשות יותר מסבב אחד • בסיום להזמין משתתף אחד לספר/ המנחה מספר סיפור אחד על כישלון: מה היה שם? למה הרגיש שנכשל? את מי אכזב? מתי התגבר על זה? האם לקח מזה משהו הלאה? 		<p>התנסות</p>
<p>ערב כישלונות</p> <p>נזמין את הקבוצה להתבונן גם הם על המקומות שלא הצליח בהם, להכיר את עצמם גם דרך נקודות הקושי, ולהבין איך צמחו מהם. נציג את הקונספט ערב כישלונות. ערב כישלונות נוצר לפני כמה שנים על ידי כמה חבר'ה שנמאס להם שכולם סביבם מספרים על ההצלחות שלהם, והם התחילו לשתף במקומות שלא הצליח להם: ביוזמות שהשקיעו בהם, בחוסר הצלחות בעבודה, בזוגיות,</p>	<p>הקלטת פודקאסט</p> <p>נזמין את התלמידים להקליט פודקאסט קצר המתאר את אחד המקרים שבהם לא הצליח. שלבי העבודה:</p> <p>1. ננחה את התלמידים לכתוב קודם את הטקסט/ נקודות חשובות לתיאור, לדוגמה: מה היה המקרה? מה רצו להשיג? מדוע הרגישו שלא</p>	<p>משחקי חוץ</p> <p>רוצים להתייחס לנושא בדרך פחות ישירה ויותר משחקית? משחקים הם דרך מצוינת לגשת לנושא של חוויית חוסר הצלחה. משחקים מעודדים השתתפות, מזמינים תחרותיות או חתירה לעבר מטרה, ובסוף- יש גם הפסדים.</p>

<p>אפשר לערוך עם הקבוצה מפגש משחקי חוץ/ משחקי קופסה בתחנות/ משחקי מחשב ולאחר מכן להזמין את המשתתפים להתבונן על עצמם במשחק:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מתי נהנו? ממה הם נהנו וממה לא? • איך הרגישו כשנצחו או הפסידו? • איך הם נוהגים בסיטואציות דומות בחיים שלהם? <p>משחקי חוץ- כל משחקי התחרות שאתם מכירים: קפיצה עם שק, תחרויות ריצה, קפיצה על רגל אחת, העברת חפצים ועוד.</p>	<p>הצליחו? איך הרגישו אחרי שזה קרה? האם השתנה בהם משהו בעקבות המקרה? מה הם למדו על עצמם?</p> <p>לפרטים הטכניים:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. אפשר להקליט קטע קול באמצעות הרשמקול בטלפון הסלולארי. 2. אפשר להוריד את אפליקציית Anchor. האפליקציה מאפשרת הקלטת קטע קול בפשטות, ולאחר מכן הוספה של מוסיקה המתאימה עצמה לעוצמת הקול, ובסוף שיתוף של הפודקאסט הנוצר. <p>יש להירשם לאפליקציה עם חשבון גוגל או מייל על סימן ה + נוסף קטע קול חדש, ולאחר מכן נוכל להוסיף קטע מוסיקה ולשתף.</p> <p>למה דווקא פודקאסט? על כשלונות צורבים- אריק זאבי</p> <p>לאולימפיאדת לונדון 2012, מגיע אריק זאבי כג'ודוקא עטור מדליות ונצחונות, אלוף אירופה, מבוגר ובעל ניסיון עשיר משאר המתמודדים.</p> <p>בקרוב הראשון שלו, מול יריב שמאזן הכוחות ביניהם הוא 1:4 לאריק זאבי, זאבי מפסיד בקרב בזק קצר האורך דקה ו-43 שניות, ומאבד את הסיכויים להמשיך למדליה אולימפית.</p>	<p>בלימודים שלהם... והדבר את אט תפס תאוצה ונוצרו ערבים כאלו בכל רחבי העולם. בערב כזה עולים כמה דברים לפעמים מפורסמים ומספרים על המקומות שלא הצליח להם.</p> <p>נזמין את המשתתפים להכין סיפור ובו על נקודה אחת שזכורה להם היטב שלא הצליח להם. אפשר להכין מצגת, להציג תמונות או פשוט לספר את הסיפור. נקודות שבדאי להתייחס אליהן:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מה קרה לי בנקודה הזו? • איך הרגשתי? • מי היה שם לידי? • כיצד האירוע הזה השפיע עלי? • מה למדתי על עצמי בנקודה הזו? <p>רוצים לראות איך זה נראה? צפו: https://www.youtube.com/watch?v=qvNyxTsCk1k</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>בפודקאסט של זאבי, הנקרא 43 שניות הוא מדבר עם יזמים, אמנים ואנשי ציבור על הכשלונות, חוסר הצלחות, הנקודות הנמוכות בקריירה שלהם ועל איך התמודדו והרימו את עצמם בחזרה למעלה.</p> <p>רוצים להקשיב? https://www.shemma.co.il/43</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • איך היה לכם התרגיל? • איך זה לדבר על כישלון מול כולם? ולשמוע על כישלונות של אחרים? 			עיבוד
<ul style="list-style-type: none"> • נתייחס לסיפורים שהביאו התלמידים או להתנסויות במשחקי חוץ: איך מרגיש כישלון? • איך כישלון משפיע עליכם? מה הוא מונע? מה הוא נותן? • מה אפשר ללמוד ממנו? • מה אתם אומרים לעצמכם כשאתם נכשלים? (נרחיב על המחשבות שלנו בחוסר הצלחה במפגש הבא) • איך "יוצאים" מההרגשה של כישלון ועוברים ללמידה, ללנסות שוב? 			העמקה
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... משקפים כיצד עבדה בקבוצה: השתתפות, צורת השיח, פתיחות, כנות וכו'</p>			סיכום המפגש