**עדשת חוזקות: החוזקות שלי**

|  |  |
| --- | --- |
| **מטרות המפגש** | 1. המשתתפים ייחשפו לחוזקות נוספות (שיום) 2. המשתתפים יזהו בעצמם חוזקות 3. פיתוח תחושת המסוגלות האישית דרך היכרות עם החוזקות האישיות וביטויים בחיים מתוך המצפן הפנימי האישי של כל משתתף |
| **טקס פתיחה/ זמן מעבר** | * טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש * אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות):  1. משתפים במשימה של השיעור הקודם- כל משתתף מספר על חוזקה אחת או יותר שקיבל כפידבק (חוזקה שהייתה לו נעימה במיוחד). 2. אם לא נתנה/ בוצעה המשימה- אפשר לשחק עם קובייה. כל מספר של הקובייה מייצג שאלה, שהתשובה אליה היא בתכונה.   השאלות:   1. במשפחה שלי יגידו עלי שאני (תכונה כלשהי) 2. בבית הספר יגידו עלי שאני (תכונה כלשהי) 3. חבר/ה ת/יגיד עלי שאני... 4. אני חושב/ת שאני... 5. בחוג/ תנועה יגידו עלי ש... 6. אם היו עושים עלי כתבה בעיתון/ לטלוויזיה היו מתארים אותי כ... |
| **שער כניסה**  **גשר למשתתפים** | אנחנו ממשיכים בעדשת החוזקות.  במפגש הקודם התבוננו על חוזקות של אחרים ולמדנו גם על החוזקות שיש לנו.  היום נעמיק בחוזקות שלנו ונגלה עוד מהן. |
| **התנסות** | **חוזקות האופי / מרטין א.פ. סליגמן וכ. פטרסון**   * נחלק לכל משתתפ/ת דף, ונפזר במרכז המעגל/ נציג על הלוח את רשימת חוזקות האופי של סליגמן ופטרסון. * נסביר שמרטין סלימן וכריס פיטרסון הם שני פסיכולוגים שעסקו בחקר הפסיכולוגיה החיובית- תחום בפסיכולוגיה שחוקר את האושר, נקודות חוזק ושגשוג. הם יצרו ביחד רשימת מידות טובות לאחר שקראו מאות כתבי יד שנכתבו לאורך 3,000 שנה במגוון תרבויות. הם זיהו 6 מידות טובות אשר זכו לתמיכתן של כמעט כל הפילוסופיות והדתות: חכמה וידע, אומץ, אהבה ואנושיות, צדק, מתינות וריסון, רוחניות ונשגבות. אל מול כל אחת מהמידות, זיהו החוקרים חוזקות, אשר קיומן בהתנהגות האדם מבטא את המידה הטובה. (מתוך: <https://did.li/pEbgT> ) * נבקש מהתלמידים לקרוא את החוזקות ולמלא לעצמם את הדף בחוזקות שלהם. * לאחר שכתבו בדף, נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות/ שלשות ולשתף: * אלו חוזקות בחרתם? * ספרו על חוזקה אחת בולטת- מתי היא באה לידי ביטוי? * תנו למשתתף שסיפר לכם חוזקה נוספת שלא בחר בה ולדעתכם קיימת בו |
| **עיבוד** | * איך הייתה לכם השיחה בזוגות? מה גיליתם? * נזמין את התלמידים לשתף בחוזקות שבחרו לעצמם וחוזקות שהוענקו להם * איך גיליתם שאתם חזקים במשהו? |
| **העמקה** | * איזה הרגשה יש בכם כשאתם מסתכלים על הדף המלא בחוזקות שלכם? מה המיקוד בחוזקות עושה לנו? * באיזה 'זירות' אתם מרגישים שהחוזקות שלכם בעיקר מתבטאות? (בבית/ בלימודים/ עם חברים/ עבודה וכו'...) * איך אפשר להזכיר לעצמנו את החוזקות? איך אפשר לתת להן יותר מקום? * האם יש חוזקה שעוד אין לכם ותרצו לחזק? |
| **סיכום המפגש** | 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'.  מספרים שבמפגש הבא נמשיך עם עדשת החוזקות, ונזהה בעצמנו חוזקות נוספות בעבודה קבוצתית. |