**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.  |