

עדשת חוזקות: החוזקות שלי

<p>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</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות): 1. משתתפים 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. חברה/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...</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>אנחנו ממשיכים בעדשת החוזקות. במפגש הקודם התבוננו על חוזקות של אחרים ולמדנו גם על החוזקות שיש לנו. היום נעמיק בחוזקות שלנו ונגלה עוד מהן.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>חוזקות האופי / מרטין א.פ. סליגמן וכ. פטרסון</p> <ul style="list-style-type: none"> • נחלק לכל משתתף/ת דף, ונפזר במרכז המעגל/ נציג על הלוח את רשימת חוזקות האופי של סליגמן ופטרסון. • נסביר שמרטין סלימן וכריס פטרסון 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: <ul style="list-style-type: none"> - אלו חוזקות בחרתם? - ספרו על חוזקה אחת בולטת- מתי היא באה לידי ביטוי? 	<p>התנסות</p>

<p>- תנו למשתתף שסיפר לכם חוזקה נוספת שלא בחר בה ולדעתכם קיימת בו</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • איך הייתה לכם השיחה בזוגות? מה גיליתם? • נזמין את התלמידים לשתף בחוזקות שבחרו לעצמם וחוזקות שהוענקו להם • איך גיליתם שאתם חזקים במשהו? 	<p>עיבוד</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<p>העמקה</p>
<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'. מספרים שבמפגש הבא נמשיך עם עדשת החוזקות, ונזהה בעצמנו חוזקות נוספות בעבודה קבוצתית.</p>	<p>סיכום המפגש</p>