



אל האופק- הנחת מטרות

(המפגש הזה והבאים אחריו אינם בנויים לפי מבנה המפגש הרגיל כיוון שהם מפגשי אימון והתנסות ולא מפגשי התבוננות.)

א. רציונל:

במפגש זה ננסה להוריד את התחום הדמיוני- המצב הרצוי, למציאות, ולתרגם אותו למטרה ברת השגה. בחלק הראשון של המפגש נקבל השראה מאחרים ולאחר מכן כל אחד מהתלמידים ינסח מטרה עבור עצמו שתשמש כיעד ומצפן לאורך כל התהליך. במפגש זה נשתמש בשני מודלים להצבת מטרות- חבית"ה SMART.

ב. מטרות:

- בירור אקטיבי של המשתתפים: איך משיגים שינוי?
- קבלת השראה מסיפורי הצלחה והשראה סביבנו.
- הגדרת מטרה ברורה שאותה ירצו להשיג המשתתפים בהמשך הדרך.
- פיתוח תחושת מסוגלות להגשמת מטרות בהתאם למצפן הפנימי

ג. פתיחה:

במפגשים הקודם עסקנו בבירור החלום שלנו, במפגש זה ננסה להפוך את החלום למציאות בעזרת הצבת מטרות. ביקשתי מכם להביא למפגש סיפורים מעוררי השראה על אנשים שאתם מכירים ועשו שינוי, אנשים שנעו לעבר המטרה שביקשו להשיג. נזמין את המשתתפים לשתף- לספר סיפורים, להציג תמונות או סרטונים. נעודד את המשתתפים לשאול ולהגיב:

- מה נותן להם השראה?
- איך נעשה השינוי? הצמיחה?
- לאיזה משאבים אותו אדם נזקק?
- מה מרגש אותנו בזה? איפה זה פוגש אותנו כשאנחנו מדברים/צופים בזה?

(הערה למנחה: מפגש עם סיפורי הצלחה יכול להיות מאוד מחזק, אבל הוא גם משקף מציאות אידיאלית, רק הצלחות. עבור משתתפים עם חוויות הצלחה שונות בעברם ורמות מסוגלות משתנות,

הדבר יכול לאיים. לכן, בהמשך לסיפורים האידיאליים, הגדולים, אפשר גם לשתף בסיפורים קטנים של המשתתפים על משהו קטן שרצו להשיג והצליחו. מה קרה להם בדרך אליו?

אפשרות נוספת-

לקרוא יחד את הקטע- 'טמונה בקרבך' של דונה לוין:

טמונה בקרבך, כל היכולות להיות כפי שברצונך להיות,
כל העוצמה לעשות כפי שברצונך לעשות.
תארי לך את עצמך כפי שהיית רוצה להיות,
עושה את מה שברצונך לעשות,
ובכל יום צעדי צעד אחד לקראת מטרתך.
ואף אם לעיתים יהיה לך קשה עד מאוד להמשיך, היאחזי
בחלומך.
כי בוקר אחד תתעוררי והנה קמת והיית לאדם אשר חלמת
להיות
עושה את מה שרצית לעשות
רק מתוך האומץ שהיה לך
להאמין ביכולתך
ולא לוותר על חלומך

אפשר לשאול אחרי הקריאה-

- מה הרגשתם במהלך הקריאה?

- איך לדעתכן הקטע מתחבר לתהליך

שאנחנו עוברים יחד?

ד. הגדרת מטרות דרך מודל החבית"ה / SMART:

נציג כאן שני מודלים להצבת מטרות, מוזמנים לבחור את המודל המועדף עליכם.

מודל החבית"ה:

ח- המטרה מנוסחת בצורה **חיובית** ולא על דרך השלילה.

ב- המטרה תלויה רק **בי** ולא באחרים.

י- ידידותית למשתמש/ת- המטרה נוחה לי, מתאימה לי כרגע, עושה לי טוב לחשוב עליה מתממשת.

ת- יש **תאריך** למטרה, זהו התאריך שאני מעריך שהמטרה תתממש בו.

ה- המטרה מנוסחת בזמן **הווה**. (לדוגמא: אני מקדיש זמן קבוע לבילוי עם הסבים שלי, ולא- אקדיש זמן

קבוע)

מודל SMART:

S - ספציפית. מטרה צריכה להיות מדויקת וספציפית.

M - מדידה. מטרה צריכה להיות מדידה.

A - אפשרית. המטרה שאציב צריכה להיות ברת השגה.

R - רלוונטית. המטרה שאציב צריכה להיות מתאימה למה שאני רוצה להשיג ולא בתחום משיק.

T - תחומה בזמן. כשאציב מטרה אדע מתי נקודת ההתחלה שלה ומתי נקודת הסיום.

לאחר שנסביר את עקרונות המודל שבחרנו נחלק למשתתפים תרגיל מתאים לעבודה אישית להצבת המטרה האישית שלו. (מצורף כעזרים למפגש)
נבקש מהמשתתפים לשתף בזוגות/בקבוצות קטנות במטרה שהציבו ולבדוק יחד האם אכן המטרות מדויקות ותואמות להגדרות המודל.

מחזקים את היסודות-

לאחר כתיבת המטרה ושיתופה, חשוב להבין לעומק למה בחרנו דווקא במטרה הזו ולא באחרת. בד"כ באופן מיידי קופצות לנו לראש 2-3 סיבות מדוע זוהי המטרה המתאימה. אם ננסה להיכנס יותר לעומק ולחשוב מה הסיבות הנוספות שדוחפות אותנו לעבר המטרה- היא תהיה ברורה לנו יותר, וכך נחזק את היסודות של הבניין שדרכו נגיע למטרה והמוטיבציה להגשמתה תעלה.
עבודה אישית:

כל משתתף ימלא את דף היסודות (מצורף כעזר למפגש), ויכתוב לפחות 5 סיבות לבחירה במטרה. במפגש הבא נרחיב על התכנון מהסוף להתחלה.

ה. סיכום:

נזמין את המשתתפים לסבב סיכום- עם מה יצאתם מהמפגש הזה? למה אתם מצפים מהמפגש הבא?