

אופן העבודה במפגש –

שני אופני עבודה אפשריים:

- חילוץ ידע אישי/התבוננות אישית סביב הנושא ולאחר מכן המשגה
- הבאת ידע/המשגות ולאחר מכן התבוננות אישית דרכו על התהליך האימוני שלי

<p>- פיתוח מסוגלות להגשמת מטרות דרך היכרות עם המושגים מוקד שליטה פנימי וחיצוני.</p> <p>- לזהות את המוקד האישי בשלבים השונים בדרך להשגת המטרה</p>	<p>מטרות</p>
<p>שלום לכולם, אנחנו בהמשך העמקת ההתבוננות שלנו על התהליך האישי להגשמת המטרות שהצבנו לעצמנו. היום נתבונן על היכולת שלנו לבחון סיטואציות ואירועים דרך מוקדי השליטה.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>נבקש מאחד מהמשתתפים לספר (המנחה יכול להגיע עם דוגמא מראש כדי לפתוח את השיח) על מקרה בו משהו שרצה שיקרה לא קרה בהקשר של המטרה שהציב לעצמו או באופן כללי. לספר את המקרה כמו שהיה, ללא פרשנות והסברים. לדוגמא- לקראת המעבר לתיכון החלטתי שאני רוצה לעבור לבית ספר חדש, עשיתי בירורים על הרבה מקומות ובסוף בחרתי במקום מסוים שהתאים לנושאים שהיו חשובים לי. נרשמתי ליום ראיונות ולמבחני הכניסה. למדתי הרבה לקראת מבחני הכניסה, ובסופו של דבר לא קיבלו אותי לשם ונשארתי ללמוד באותו מקום בו הייתי בחטיבה.</p> <p>אחרי הסיפור נבקש מכל אחד לכתוב על דף את התשובה לשאלה הבאה: למה מה שהוא רוצה לא קרה?</p> <p>נחשוף את התשובות, ונשמע כמובן את התשובה של המספר וננתח יחד מה ההבדל בין התשובות. כנראה שהן יתחלקו בין מוקד שליטה חיצוני למוקד שליטה פנימי.</p> <p>סביר להניח שהתשובה האמיתית היא מורכבת.. ולא יהיה בה רק מוקד שליטה חיצוני או פנימי. החשיבות היא להכיר בנטייה הטבעית ולנסות לאזן אותה ולהרחיב את המבט על המתרחש בחיי דרך התבוננות במוקדי השליטה השונים.</p>	<p>ההתבוננות אישית מבעד למשקפי הנושא</p>
<p>מוקד שליטה פנימי ומוקד שליטה חיצוני –</p> <p>מוקד שליטה הוא המידה בה אנחנו מרגישים בעלי שליטה על האירועים המשפיעים על חיינו. אנשים בעלי מיקוד שליטה פנימי נוטים להאמין שיש להם שליטה על המתרחש, למשל נוכח הצלחה/חוסר הצלחה במבחנים או בקשרים חברתיים, בעוד שאנשים עם מיקוד שליטה חיצוני מייחסים את המתרחש למשתתפים חיצוניים, שאינם בהישג ידם. למוקד השליטה יש השפעה רבה על חיינו, החל באופן בו אנו מתמודדים עם לחץ נפשי וכלה במוטיבציה לקחת עליהם אחריות.</p> <p>מצד אחד - היכולת שלנו למוקד שליטה פנימי מאפשרת לנו להיות אקטיביים בחיינו וכשיש קושי - להאמין ביכולת שלנו לעשות שינוי. מצד שני - יש מצבים בהם דווקא מוקד שליטה חיצוני יכול להועיל - בעיקר כאשר רמת המסוגלות של אדם בתחום ספציפי אינה גבוהה. למשל, מי שאינו מוצלח בספורט והוא בעל מיקוד שליטה פנימי ייחס את הביצועים הספורטיביים שלו לעצמו ולא להיבטים חיצוניים, כמו "המשחק הזה קשה מדי!" או "הקור לא איפשר לי להיות במיטבי". במצבים כאלה מאוד חשוב דווקא לסייע לאנשים להבין את העניין המצבי שמקשה עליו/ה, ובהם צריך לטפל.</p> <p>לאחר המשגה אפשר להציע למשתתפים להביא עוד מקרים שקשורים למטרה שהציבו ולהתבונן עליהם דרך מוקדי השליטה השונים.</p>	<p>איסוף המשגה ובירור אופני התמודדות</p>
<p>במפגש הכרנו את מוקדי השליטה השונים. הבנו על עצמנו מה הנטייה הטבעית שלנו לפירוש של אירועים ולמדנו על החשיבות של להתבונן דרך שני מוקדי השליטה ולאזן את ההתבוננות כדי ליצור יכולת לפעול, לתקן ולהמשיך להתקדם.</p>	<p>סיכום המפגש</p>



ניתן להחליף בסדר בהתאם לקבוצה ולצורך