

צורכי עומק: מצפן אישי

<p>1. היכרות עם המושג מצפן אישי 2. התבוננות אישית של כל אחד/ת מהתלמידים/ות במאפייני המצפן שלו/ה</p>	<p>מטרות המפגש</p>
<p>מסגרת ופתיח: <ul style="list-style-type: none"> • טלפונים בתיקים, מתיישיבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש • טקס פתיחה עפ"י החלטת המנחה <p>סגירת מפגש קודם ויצירת רציפות: <ul style="list-style-type: none"> • מזכיר/ה שבמפגש הקודם עסקנו באוטונומיה – מה מגביל את הפעולות שלנו, ואיך בכל זאת יש לנו מרחב פעולה. התחושה של חופש לפעול חשובה מאוד לצמיחה שלנו • בסיום ביקשתי מכם, שכל אחד/ת יחשוב/תחשוב על משהו שמגביל אותו/ה, יתייעץ/תתייעץ עם מישהו שיכול לעזור להסתכל על הדברים אחרת, ולהגיע היום עם הכיוון החדש ואולי אפילו עם החלטה להתנהג אחרת. אשמח שתשתפו אותנו פה במחשבות ובכיווני פעולה חדשים (מנחה משתף סיפור אישי בנושא, במקרה שקשה להם לשתף) • סיום של המנחה בכמה מילים לדברים שעלו • הצורך בתחושת חופש ואוטונומיה הוא הצורך החמישי שלנו כבני אדם. זוכרים/ות את הקודמים? התחלנו בצרכים חברתיים יסודיים – קשר, שייכות, ביטחון. אחר-כך דיברנו על הצורך בתחושת מסוגלות כדי להתגבר על אתגרים. במפגש הקודם דיברנו על הצורך שלנו בחופש מסוים. היום נדבר על הצורך השישי והגבוה ביותר במדרג – הצורך שמסיים את סדרת המפגשים הזאת. יכולים לחשוב מהו? מצפן פנימי. המנוע של רבות מהמחשבות והפעולות שלנו </p> </p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>הגדרה כללית: <ul style="list-style-type: none"> • מצפן פנימי הוא מה שמנחה אותנו כשאנחנו מתמודדים עם מצבים מורכבים, בחירות קשות או דילמות • הוא מורכב מהדברים שהכי חשובים לנו. תיכף ניגע בהם <p>מה במפגש: <ul style="list-style-type: none"> • היום נעסוק במצפן הפנימי שלנו, זה שעוזר לנו לנווט בחיים • כל אחד/ת מאיתנו יתבונן/תתבונן על המצפן הפנימי וינסה/תנסה להבין: • מה חשוב לי בחיים? </p> </p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>

<ul style="list-style-type: none"> • מה החלומות שלי? מה אני רוצה להשיג? • במה אני מאמין/ה? איך העולם נראה בעיני? 	
<p>עבודה בזוגות</p> <ul style="list-style-type: none"> • מתחלקים לזוגות – מספר ומאזין. אחרי שמסיימים סבב, מתחלפים בתפקידים • המספר - מספר על התלבטות שהיתה לו בעבר – • רקע • הפיתרון - איך ההתלבטות נפתרה? מה היתה ההחלטה או הפעולה? • הסבר - מה היו השיקולים לכאן או לכאן שנשקלו, ואילו היו הכי חשובים בהחלטה • המאזין – בזמן הסיפור המאזין מתעד את הדברים בעזרת דף המצפן האישי: רצונות ושאיפות, ערכים, תכונות ויכולות, אמונות ותפיסת עולם • שיקוף - המאזין משקף את מה ששמע בהתלבטות על-פי דף המצפן, ונותן את הדף למספר • מתחלפים בתפקידים • שיתוף בסיפורים מעניינים • עיבוד קצר – מה בעצם למדנו בעבודה שעשינו עכשיו? כל אחד/ת חווה/תה כיצד דברים שחשובים לו/ה בחיים השפיעו על התלבטות מסוימת. הדברים האלו הם חלק מהצפן הפנימי, שמסייע בניווט בחיים <p>המשגה</p> <ul style="list-style-type: none"> • בעצם, אפשר להתייחס למצפן הפנימי הזה "כמערכת ההפעלה" האישית שלנו או בסוג של ווייז – זה הווייז של החיים • הוא מה שמנחה אותנו כשאנחנו מתמודדים עם מצבים מורכבים, בחירות קשות או דילמות • ראינו עכשיו שהוא מורכב מהדברים שחשובים לנו - הערכים שלנו, המטרות והשאיפות שלנו, הרצונות שלנו • הוא מפותח מגיל צעיר, וימשיך להתפתח, להשתנות ולהתעדכן לאורך החיים <p>תרגיל כתיבה אסוציאטיבית</p> <ul style="list-style-type: none"> • יאללה, ועכשיו נעשה רגע משהו אחר. תרגיל כתיבה • מוודאים שלכולם כלי כתיבה ומחברות/דפים • איך זה יעבוד? אני אקריא התחלה של משפט וכל אחד/ת מכם/ן ימשיך/תמשיך אותו בהתאם לכללים הבאים: • כותבים ללא הפסקה • לא חושבים על מה לכתוב אלא כותבים מהבטן • כשאין מה לכתוב חוזרים שוב לתחילת המשפט שהוכתב וממשיכים ממנו 	<p>התנסות</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● הכתיבה היא אישית ונועדה עבורכם/ן. אתם/ן תבחרו אם לשתף ובמה ● למלא לפחות 5 שורות על כל משפט ● אני אחזור על המשפט מספר פעמים (אחרי 40 שניות, 80 שניות, 120 שניות) ● דקה אחרי שאקריא אותו בפעם האחרונה נעבור למשפט חדש <ul style="list-style-type: none"> ● המשפטים להקראה: <ul style="list-style-type: none"> ● אני מאמינ/ה ש... ● אומרים עלי שאני... ● דבר שחשוב לי הוא... ● התכונה בולטת שלי היא... ● השאיפה חזקה שלי היא... ● ערכים חשובים שקבלתי מהבית ומלווים אותי... 	
<ul style="list-style-type: none"> ● איך הייתה הפעילות? מה היה קשה/ קל? ● קחו רגע לקרוא מה שכתבתם/ן - האם יש דברים שחוזרים על עצמם? יש משהו שהתחדש/הפתיע אתכם? ● התבוננו כעת גם בדף מהתרגיל הראשון - מה חוזר על עצמו? מה אפשר ללמוד על עצמינו כתוצאה מהקשר בין שני הדפים? ● מה למדנו או הבנו על עצמנו מהתרגילים האלו? 	עיבוד
<ul style="list-style-type: none"> ● אלו ערכים/שאיפות/יכולות גילינו על עצמינו בתרגיל? ● איפה המצפן הפנימי בא לידי ביטוי בבית-הספר? האם זה אפשרי לממש אותו כאן? ● איך מרגישים כשנאלצים לפעול שלא בהתאם למצפן הפנימי? <ul style="list-style-type: none"> ● לקראת סיום: המודעות למצפן הפנימי, ניסוח שלו, וחיים בהתאם אליו היא חשובה מאד - לרווחה הנפשית, לשגשוג, ולצמיחה. אנחנו יודעים שאנשים שחיים בהתאם למצפן שלהם - כלומר להשקפת עולמם, לערכים, למה שחשוב וראוי בעיניהם - הם אנשים מאושרים ושלמים יותר. לפעמים קשה לנו להקשיב לעצמנו (הרעש מבחוץ מאד חזק, יש לחץ, ציפיות, פחדים). איך אפשר להזכיר לעצמנו ברגעים כאלו את המצפן הפנימי שלנו? 	העמקה
<ul style="list-style-type: none"> ● עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש: עשינו שני תרגילים שעזרו לנו לחקור את המצפן הפנימי שלנו. ● משקפים כיצד עבדה בקבוצה: השתתפות, צורת השיח, פתיחות, כנות וכו'. 	סיכום המפגש



- זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם בקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?
- שולח/ת לכם עבשיו לינק לעוד התנסות קצרה בנושא לפני שיוצאים להפסקה

