

סודקות את תקרת הזכוכית – מפגש שני

מפגש 2- מפגש בנושא חוזקות

אביזרי עזר: מחשב, רמקולים, ברקו. חשוב לקבל מהרכזת רשימה שמית של הנערות עוד קודם לתחילת הקבוצה – למלא רשימת נוכחות רק כאשר הבנות מציגות את עצמן. (ניתן לעשות זאת בצורה שונה כל מפגש) מומלץ שכל נערה תקבל מדבקה עם שמה.

סטינג: בד"כ בתוך כיתות רגילות. לעיתים יש חדר נעים ומרווח יותר, זמנים קבועים. כל מנחה מחליטה על צורת הישיבה שמתאימה לה. אפשר בצורת ח, אפשר במעגל. "לשבור" את הישיבה הקבועה והרגילה בכיתה. זה לא שיעור.

פלאפונים: על שקט, בתיק.

חלק ראשון – הכרות (מצורף מערך של תרגילי הכרות)

אביזרים: טוש מחיק

א. חימום- שיחה על בעלי חיים: (מקסימום 10 דק')

תחשבו על בעלי חיים שיש להם תכונות מסוימות אופייניות להם שהן תכונות החוזק שלהם:

זיקית, איילה, אריה, פיל – (עור פיל), נמלה...

ב. מעבר לרשימת נק' חוזק על הלוח. הבנות זורקות תכונות ואתן רושמות: אמונה, חריצות, סקרנות, אהבת הזולת, הקשבה, אמפתיה.... (אפשר למלא לוח שלם)

רושמות שלוש שאלות על הלוח:

1. חשבי על הישג שהיה לך

2. מה היה הקושי ?

3. איך התמודדת?

ג. הקבוצה מתחלקת לזוגות. אחת שואלת את השנייה ולאחר מכן מתחלפות. (סה"כ 10 דק')

• לומר לנערות לא לספר סיפור אישי מידי כי אח"כ תהיה חשיפה בפני כל הקבוצה

ד. חזרה למליאה: מי חושבת ששמעה סיפור מרשים במיוחד?

2 אפשרויות: כל אחת תספר את הסיפור שלה או כל אחת תספר את הסיפור של החברה שלה.

ה. עריכת רשימת חוזקות מתוך הרשימה שעל הלוח כל אחת מקבלת דף עם רשימת החוזקות האישית שלה. יש לנסות להתייחס לסיפור שהנערה סיפרה ושהיא תנסה לזהות ולומר את החוזקות בעצמה. בכל מקרה אפשר לעשות סבב כל אחת אומרת חוזקה/תכונה אחת בלבד על הנערה שבמוקד.

סגירה: 2 תכונות שאת הכי מעריכה בעצמך מתוך הרשימה

תרגיל נוסף על חוזקות

שלב א – אישי

סמני בדף חוזקות שלפניך 5 חוזקות מובילות שלך מתוך רשימת 24 חוזקות (פרופ' סליגמן).

שלב ב - בזוגות

כל אחת מספרת לבת זוגה על חוזקה אחת של עצמה ומסבירה מדוע בחרה

דווקא את החוזקה הזו (לתאר למשל סיטואציות מהחיים).

במידה שלבת הזוג הכרות מוקדמת איתה, על בת הזוג לציין בפניה חוזקה שמכירה

שיש לה (מעניין לבדוק אם ה"מספרת" רשמה אותה)

שלב ג - במליאה

הזוגות יציגו כל אחת את החוזקה של בת זוגה ויספרו על חוויית/תחושות במהלך

התרגיל

שלב ד - דיון

האם קיים אצלנו קושי לציין את החוזקות שלנו?

פירגון לזולת על חוזקותיו לעומת הצגת החוזקות העצמיות

באלו מהחוזקות העיקריות אתן כמעט ולא משתמשות במהלך היום?



האם קיימת חוזקה שבאה לידי ביטוי בחיים האישיים, אך לא נעשה בה שימוש במסגרת הלימודים?
במקרים רבים אנו חושבות איך לשפר את עצמנו באמצעות חיזוק חולשותינו במקום לחשוב באיזה מקום יכולות לבוא לידי ביטוי חוזקותינו. חשוב לנסות לחשוב כיצד להשתמש בחוזקותיו העיקריות כמה שיותר ולהביאן לידי ביטוי בתחומי החיים השונים.
· מחקרים שנערכו בתחום זה מוכיחים, כי זיהוי חוזקות ועוצמות והתמקדות בהן - מהווה דרך טובה יותר לצמיחה מיטבית וכן להתפתחות מקצועית ואישית, שמשיגה תוצאות אפקטיביות יותר ומובילה למצוינות אמיתית, בהשוואה להתמקדות בחולשות.

עבודה אישית וחזרה למליאה. לדאוג ל"סגור" את המפגש בסבב איך אני יוצאת מהמפגש ומה אני לוקחת איתי.

