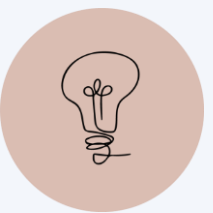


הצעה לפעילות העצמה חווייתית לנוער

רקע:

תוכנית סדנאית לבני נוער הכוללת מפגשים בנושאים מגוונים מעולם המתבגרים.
 מטרה: עידוד מצוינות, שיח השראתי חוויית, פיתוח מודעות ומתן כלים לחיזוק מסוגלות עצמית, פיתוח מיומנויות נדרשות ב121 והעשרה. המפגשים יתקיימו במסגרת בית ספרית בשעות הפעילות במהלך שנת הלימודים הקרובה (פעם בשבוע*).
 קהל יעד: תלמידי כיתה ח' ט' בחטיבה שנבחרו לתוכנית. כמות של 10-14 משתתפים.
 משך מפגש: 1.5 ש"ל



הצעה למתווה תוכנית ליווי ממוקדת **Be Your Selfie**:

מיומנויות נרכשות	פירוט	נושא מפגש	
	הצגה עצמית והיכרות, תיאום ציפיות, בניית "חוזה וחזון משותף למפגשים", בניית מערכת כללים משותפת	מפגש פתיחה	1
אחריות אישית, מיקוד שליטה פנימי, הנעה פנימית, פרספקטיבה, חשיבה חיובית, הכרת הטוב, בחירה בגישה פרואקטיבית.	היכן נכון למקד את הזמן והאנרגיה שלנו? מה מרחב ההשפעה שיש לי על הדברים שקורים לי בחיים? מה הגורמים המרכזיים לאושר? ומה הופך אנשים למצליחים? מעגל ההשפעה והדאגה (סטיבן קובי) עקרונות הפסיכולוגיה החיובית מטרה: לפתח תפיסה אחראית לגבי החיים והכיוון שאליו הם הולכים	"מי שולט בי?"	2
חלימה, חיזוק תחושת מסוגלות, אמונה בעצמי, הגדרת מטרות ויעדים, זיהוי גורמים מקדמים ומעכבים. חיזוק תפיסה שאם אני אתאמץ, אציב לעצמי מטרות, אתמיד אוכל להגיע בעתיד לדברים שאני מעז לדמיין ומעז לרצות	לסייע לתלמידים לבנות תמונת עתיד ולדמיין עתיד טוב של מיצוי, צמיחה ומצוינות. חיזוק תפיסה שאם אני אתאמץ, אציב לעצמי מטרות, אתמיד אוכל להגיע בעתיד לדברים שאני מעז לדמיין ומעז לרצות.	מבט לעתיד" – חלומות ומטרות חלק 1	
מיקוד ודיוק, יכולת תכנון, חשיבה מקדמת, הנעה עצמית, התמודדות עם אתגר, למידה מתוך שיפור	מה הוא חלום? האם ניתן להפוך חלום למציאות? מה נדרש בשביל זה? מפגש על יצירת תמונת עתיד, הצבת מטרות "חכמות" וצעדים לפעולה תוך הסרת אמונות מגבילות. מטרה: לסייע לתלמידים לבנות תמונת עתיד ולדמיין עתיד טוב של מיצוי, צמיחה ומצוינות.	"הרוב אפשרי" מה בין חלום למציאות? חלק 2	4
העצמה, מיקוד במה שעובד וחזק, טיפוח ומסוגלות וחיזוק בטחון עצמי, חידוד מרחב הצמיחה והיכולת לפעול מתוכו פיתוח המודעות שלך כלפי עצמך וכלפי הסובבים אותך, לצורך השגת תוצאות	במה אני טוב? במה אני מוכשרת? האם כדאי לתקן חולשות? או אולי לחזק חוזקות? איפה מרחב הצמיחה הכי גדול שלנו? זיהוי עוצמות וחוזקות אישיות ומיקוד אזורי ההשפעה בתחומי החיים	חוזקות ועוצמות	5
דפוס חשיבה מתפתח, עידוד למצוינות, חשיבה חיובית, התמדה, אמונה בעצמי, הכרה בחשיבות הטעות כהזדמנות ללמידה.	להוציא את המשתתפים מאזור הנוחות, לטפח תפיסות חיוביות ביחס למאמץ, אתגר, טעויות ומשוב	"הכל עניין של מיינדסט" - תודעה צומחת	6
פיתוח הביטחון וחיזוק האמונה ביכולות שלך ללמוד ולהשתפר. פיתוח יכולות חוסן, התמדה ונחישות.	המח כאיבר דינמי ומתפתח, חשיבות תרגול והתמדה לשפר את היכולת להתמיד ולהכיר את הערך של מאמץ והשקעה בתהליך.	"Train your brain" - המח הגמיש	7
	מפגש שעוסק באמונות ואמונות מגבילות ועל ההשפעה שלהן על מערכות יחסים והתנהגויות – מה הסיפור שאני מספר לעצמי? מבוסס על הגישה הנרטיבית וNLP	הסיפור "החדש" שלי	8
	האם יצירתיות היא תכונה מולדת או נרכשת? האם אפשר האם ניתן לפתח יצירתיות? מה מעכב יצירתיות ולמה חשוב לאמץ חשיבה מחוץ לקופסא? תרגול ליציאה מקיבעון והגברת יצירתיות	חשיבה מחוץ לקופסא	9

הצעה לפעילות העצמה חווייתית לנוער

פירוט	נושא מפגש	
דימוי גוף ודימוי עצמי חשיבות הדיאלוג שלי מול המראה על השפעות המדיה והפילטר 10 הדיברות החיוביות לעצמך	מראות	10
יסודות לתקשורת אפקטיבית (ניהול רגשות, הקשבה, פתיחות, דימוי עצמי) סגנונות תקשורת, מודל אפר"ת, איך הבנת סגנונות תקשורת יכולה לסייע לי?	"אל תיקח את זה אישית"	11
היכרות עם גישת המינדפולנס המסייעת בהפחתת מתח, סטרס, ביקורת ובשיפור מערכות יחסים - רקע תיאורטי ותרגול מעשי	מינדפולנס	12
עמידה מול קהל, בטחון, "הדרכה טובה" מיומנות העברת מסר	פרזנטציה אפקטיבית	13
מהי פרידה, סוגי פרידה, התמודדות עם פרידה והתחלות, ניהול רגש, התמודדות עם רגשות לא נעימים, חשיבותם של הרגשות	ניהול רגשות ופרידה	14
התמודדות עם שינויים, אתגרי השינוי, יכולת להסתגל לדינמיות, חוסן אישי	"מי הזיז את הגבינה שלי?"	15

דגשים לסדנאות :

- הסדנאות מועברות בצורה חווייתית ופרקטית, זאת באמצעות שימוש בקלפים חווייתיים, סיפורים אישיים, התנסויות סרטונים, כלים אימוניים ועוד..
- נושאי הסדנאות וסדר הופעתם עשויים להשתנות בהתאם לצרכים שיעלו תוך כדי התהליך ולבקשת הצוות.
- ניתן לשלב בנוסף לתוכנית מפגשי אימון אישי עם המשתתפים (בתוספת תשלום).

קצת עליי

שמי פני, מנחת קבוצות מוסמכת, מאמנת ומלווה א.נשים בתהליכי שינוי וצמיחה. בעלת תואר ראשון בפסיכולוגיה, תואר שני בפיתוח ויעוץ ארגוני, אימון ויעוץ אישי, NLP מיינדפולנס. סלפי נולד מתוך תשוקה להפוך א.נשים להיות הגרסה הכי טובה של עצמם- הן בחיים האישיים והן במקצועיים. היום עובדת עם ארגונים עסקיים, עמותות, מתנסים, עיריות, וגופים פרטיים - ונהנת מכל רגע! מבין לקוחותיי: עמותת כל ישראל חברים (תוכנית סודקות את תקרת הזכוכית), חטיבת רשיש פ"ת, עמותת אופנים, מגדל חברה לביטוח, גיל-קאר מערכות, הראל ביטוח ופיננסים, ג'וי מארזים בעיצוב אישי, ריבלין תיירות ונופש, מתנ"ס בית מרקו פ"ת, מתנ"ס יוספטל, מתנ"ס אוננו ועוד.

אשמח לסייע בכל שאלה!

מצפה שנעבוד יחד!

סלפי.

סדנאות התפתחות
אישית והעצמה

0508166966
fanirdt@gmail.com
פני דה מנשה ארדיטי

