

סילבוס לסדנת מצוינות אישית לתלמידי יסודי

מס' מפגש	מהות מפגש	כמות שעות מפגש	מטרת המפגש	תכנים	אופי וצורך המפגש
1	מפגש עם צוות ניהול ביה"ס לתיאום ציפיות	1	תיאום ציפיות ויעדים מצד צוות הניהול של בית החינוך.	הצגה עצמית. שיח פתוח על צורכי המערכת וציפיות מהסדנה. דיוק צרכים ומטרות מטעם צוות הניהול.	אופי: מפגש בשיחה. צורך: תיאום ציפיות.
2	היכרות עם ה NLP אישית וגם	2.5	לייצר סביבה בטוחה ומכילה ללמידה וצמיחה אישית	הצגה עצמית, סבב היכרות, נלמד על כוחו של ה NLP שמוכר גם כתחום חקר המצויינות. נעמיק קצת בכוחו של תת המודע ומאפייניו. נתרגל ונבין את כוחו של תת המודע.	אופי: שיחה. צורך: היכרות ראשונית עם עולם המצוינות וה NLP.
3	ניהול מחשבות	2.5	ללמוד לנהל מחשבות כמו המצליחנים	נלמד על מאפייני המחשבות, איך בד"כ הן מופיעות, האם ניתן לשלוט בהן ועוד. נלמד אילו מחשבות נחשבות איכותיות ומעלות תדר. נתרגל גמישות מחשבתית. נסיים בדמיון מודרך.	אופי: שיחה, תרגול, דמיון. צורך: ללמוד לנהל את המחשבות כך שיקדמו אותנו.
4	רגשות	2.5	שחרור רגשות	נלמד על הרגשות, על המסלול שלהם בגופנו, על הקשר בין רגשות לבריאות, על המסר שהם באים להעביר ומה קורה כאשר לא מקבלים את המסר. נלמד איך המצליחנים נותנים מקום לרגש ומשחררים אותו. נעשה טכניקה לשחרור רגשות בתנועה.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: לאפשר ריפוי וצמיחה רגשית ברמה יום יומית.
5	עשיה מקדמת	2.5	ללמוד איך מצליחנים פועלים	החלק ההתנהגותי אצל מצליחנים הוא משמעותי, נלמד איך הם מנהלים זמן, מנהלים אנרגיה ואילו פעולות הם חלק משגרת יומם בדרך להצלחה שלהם. נחבר להנחת היסוד שתמיד יש אופציה נוספת.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: ללמוד לעשות את המקסימום בקלות וללא מאמץ.
6	ערך עצמי מנצח	2.5	ללמוד מהו הערך העצמי המנצח של המצליחנים	נלמד את התדר שמחזיקים בו המצליחנים, איך ממשיכים להחזיק בערך עצמי גבוה גם בתוצאות אחרות משחשבונו. נלמד הנחת יסוד על כישלון.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: ללמוד לצמוח בכל סיטואציה.



מס' מפגש	מהות מפגש	כמות שעות מפגש	מטרת המפגש	תכנים	אופי וצורך המפגש
7	תמונת חזון של המצוינות האישית.	2.5	לחזק את המצוינות ולשלוח אותה לעתיד.	כל משתתף ירכיב את תמונת החזון למצוינות האישית שלו. בטכניקה מופלאה ויצירתית נחבר כל אחד למצוינות שלו שתלווה אותו גם הלאה ותשתמר גם בעתיד. נעשה סיכום לסדנה.	אופי: שיחה, תרגול, יצירה, הדמיה. צורך: להשריש את המצוינות ולהעביר אותה גם הלאה.
8	מפגש עם צוות ניהול ביה"ס לסיכום תהליך	1	סיכום הסדנה מתוך נקודת המבט של צוות ניהול בית החינוך.	בחינת תוצאות בפועל וההישגים של משתתפי הסדנה, עד כמה זה השפיע העצמה והשראה עבורם ועד כמה זה ניכר בתפקודם הבית ספרי. בחינת יעדים נוספים אם נדרש.	אופי: שיחה. צורך: סיכום תהליך ע"י צוות הניהול.