

סילבוס תוכנית 38014 חוסן אישי לתלמידי על יסודי למענה רגשי וחברתי

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 בית ספריים מצד אנשי הצוות	הצגה עצמית הקשבה לצורכי המערכת והתמודדויות קיימות אצל תלמידים, דיוק צרכים ומטרות לסדנה	אופי: מפגש בשיחה. צורך: תיאום ציפיות.
2	היכרות ויציאה לדרך	1	מפגש היכרות ראשוני	הצגה עצמית, סבב היכרות ושיח על התמודדות רגשית וחברתית, כללי הסדנה.	אופי: שיחה. צורך: יצירת קשר קבוצתי ראשון.
3	הצלחות אישיות כמענה רגשי מחזק.	1	לחבר כל אחד.ת להצלחותיהם.	הנחת יסוד, היכרות עם הצלחותינו, התחושות הטובות שהביאו איתן. חיבור להצלחות בתרגול מעגל המצויינות. למידה 'ניוד' חוזקות מתחום חיים אחד לאחר והפיכת המשאבים לזמינים.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: חיבור ליכולות ולמשאבים.
4	מאגר הצלחות	1	לייצר לכל אחד.ת מאגר הצלחות אישי מעצים.	שימוש בהעברת יכולת. יצירת מאגר הצלחות לכל אחד.ת - מאגר שיוכלו להוסיף עליו עוד הצלחות ולהתחבר אליו בקלות.	אופי: שיחה, תרגול, יצירה. צורך: חיבור ליכולות ולמשאבים.
5	רגשות וחשיבותם	1	ללמוד על הרגשות שבנו	שיח על מצבי עוררות רגשית, על הנטייה להדחיק וההשפעה שלה עלינו. איך נולדנו ולאן עלינו לשאוף במקום הרגשי. דימוי לרגשות.	אופי: שיחה. צורך: חשיבות המענה הרגשי לעצמנו.
6	מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה	1	יצירת הפרדה בין דאגות שאין עליהם שליטה לבין מקומות שיש לנו עליהם שליטה.	הסבר על משמעות מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה, שיח על המחיר שגובה מאיתנו, תרגול קבוצתי ואישי של מעגלי ההשפעה ואיך נוכל להפחית דאגה ולחזק עצמנו	אופי: שיחה, תרגול. צורך: איזון מחשבותי, השפעה מקדמת.
7	התמודדות רגשית מיטבית בעשיה	1	לייצר מאגר התנהגויות ופעולות מקדמות	שיח על התמודדות רגשית כיום. מה עוזר ומה מחמיר. ואיך נוכל לשפר את המצב האישי והקבוצתי. יצירת מאגר התנהגויות שמקדמות ומביאות להתמודדות רגשית וחברתית מקדמת.	אופי: בשיחה. צורך: לסגל התנהגויות מקדמות שמחזקות רגשית וחברתית.
8	ריפריימינג, חשיבות הסיפור שמספרים לעצמנו.	1	להסתכל על אותה תמונה בעיניים חדשות באופן מקדם עבורנו.	הסבר על הנושא, דוגמאות מסיטואציות חברתיות שנביא, שיח ותרגול של ריפריימינג תוך בחינת ההשפעות של שינוי הפרשנות עלינו. אימוץ חשיבה גמישה ויצירתית שמייצרת הרגשה טובה ומקדמת חיבור החברתי.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: יכולת לשנות מציאות בשינוי פרשנות.
9	מפגש עם צוות ניהול ביה"ס על התקדמות התלמידים	1	בחינת השפעת הכלים מצד צוות הניהול.	הסבר התהליכים שהתלמידים עברו עד כה וההשפעות שניכרו בשיעור. שיתוף הצוות בהשפעות שניכרות בעיניהם.	אופי: בשיחה. צורך: בחינת התקדמות תהליכית בסדנה.



מס' מפגש	מהות מפגש	כמות שעות מפגש	מטרת המפגש	תכנים	אופי וצורך המפגש
10	כלי נוסף לויסות רגשי – מנטרות מחזקות	1	שינוי קול פנימי מחליש לקול פנימי מחזק ומעצים.	נדבר על זכות הבחירה מעיניו של ויקטור פרנקל, על היכולת לשנות קול פנימי מחליש לקול פנימי מעצים. נתרגל סוויש שמיעתי. נלמד כל אחד להחליף קול מחליש בקול מעצים בדרך של מנטרות וסוגסטיית חיוביות.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: יצירת שיח פנימי מעצים ומחזק.
11	מודל מתנ"ה	1	כלי נוסף בהתמודדות רגשית וחברתית.	נלמד את מודל מתנ"ה שמביא כלים קלים ליישום. נתרגל את המודל ונבחן איפה ומתי ניתן להוסיפו בשגרת היום בכדי להעלות רווחה נפשית וחיזוק חברתי.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: כלי נוסף לחיזוק אישי וקבוצתי.
12	עין טובה וחמלה בעת קושי	1	כלי לחיזוק פנימי והגברת שיח פנימי מחזק	הסבר על מאפיינים שכולנו חווים בעת קושי ומשפיעים על תפקודינו. נפרט על כלי של עין טובה וחמלה לרפוי וחיזוק עצמי. ניישם שימוש בכלי של עין טובה וחמלה פנימית ונבחן השפעה מחזקת ויצירת שיח פנימי ומעצים.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: כלי לחיזוק עצמי.
13	מה הגוף אומר לי?	1	ללמוד להקשיב לאיתותי הגוף ולהיענות לבקשותיו	ההקשבה לגוף הינה חלק מהגברת הרווחה האישית והגברת התמודדות חברתית ואישית. נלמד שהיכולת לקבל מסרים מהגוף היא נרכשת ונתרגל יישום והשפעה.	אופי: שיחה. צורך: כלי להגברת חיבור פנימי.
14	גמישות מחשבתית	1	ללמוד גמישות מחשבתית ואופן יישום.	הסבר על גמישות מחשבתית, לימוד הנחת יסוד שתומכת בדבר, ואימוץ כלים פשוטים לשחרור עומס מחשבתי.	אופי: שיחה. צורך: מאפשר התמודדות חברתית מקדמת.
15	פעולות ניהול מקדמות	1	ניהול עצמי בצורה מקדמת	הסבר עיוני ומעשי על אופן חלוקת אנרגיה, משאבים, זמן ומשימות בצורה שתאפשר לנו שינוי ועשיה משמעותיים. למידת ההשפעות המקדמות לזה. נלמד לייצר סדרי עדיפויות בצורה מקדמת. חלוקת דף ניהול יומי.	אופי: שיחה. צורך: ניהול משאבים בצורה מקדמת להעלאת המסוגלות.
16	למילים יש כוח	1	שימוש מקדם במילים	נלמד על כוחה של מילה, על שינוי במילה או בפרשנות שיכול לעורר שינוי עצום. לימוד על תהליך שחיקה וצמיחה בגוף וללמוד ממנו.	אופי: שיחה. צורך: שימוש מקדם במילים.
17	מפגש סיכום עם התלמידים	1	סיכום התהליך והכלים שקיבלו התלמידים בסדנה	נזכיר את הנקודות שעברנו בסדנה והכלים שיצאנו איתם. נבחן מה מתוכם יישמו, מה מעוניינים עוד ליישם, ומה השתפר ברמה החברתית והרגשית.	אופי: שיחה. צורך: סיכום תהליך עוצמתי.
18	מפגש סיכום עם הצוות	1	סיכום התהליך עם צוות ניהול בית החינוך.	הצגת תהליכים, שינויים שעלו במהלך המפגשים, סגירת תהליך ובחינת יעדים נוספים.	אופי: שיחה. צורך: סיכום תהליך עוצמתי.