

סילבוס תוכנית 38014 חוסן אישי לצוותי החינוך

מס' מפגש	מהות מפגש	כמות שעות מפגש	מטרת המפגש	תכנים	אופי וצורך המפגש
1	מפגש עם צוות ניהול ביה"ס לתיאום ציפיות	1	דיוק צרכים ומטרות מתוך סיעור מוחות	להבין את צרכי המערכת, הקשיים איתם מתמודדים בבית החינוך, הציפיות והיעדים הבית ספריים והאישיים לאנשי הצוות	אופי: מפגש בשיחה. צורך: תיאום ציפיות.
2	היכרות ויציאה לדרך	1	לייצר סביבה בטוחה ומכילה לשינוי וצמיחה תוך הגדרת יעד רצוי.	הצגה עצמית, סבב היכרות ושיח על חוסן, דירוג מצב מצוי מול רצוי.	אופי: שיחה. צורך: יצירת ראפור.
3	רגשות וחשיבותם	1	הכרת עולם הרגשות והשפעתו עלינו.	שיח על מצבי עוררות רגשית, הנטיה להדחיק וההשפעתה מול הצורך לבטא רגש. עולם רגשי של תינוק, שימוש בדימויים.	אופי: שיחה. צורך: חשיבות המענה הרגשי לעצמנו.
4	מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה	1	לימוד מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה	הסבר, שיח, תרגול קבוצתי ואישי של מעגלי ההשפעה ואיך נוכל להפחית דאגה ולחזק עצמנו	אופי: שיחה, תרגול. צורך: איזון מחשבת, השפעה מקדמת.
5	התמודדות רגשית מיטבית בעשיה	1	יצירת מאגר התנהגויות מקדמות להעלאת החוסן.	שיח על התמודדות רגשית כיום. מה עוזר ומה מחמיר. ואיך נוכל לשפר את המצב האישי והקבוצתי.	אופי: בשיחה. צורך: לגייס התנהגויות מקדמות.
6	הצלחות כמגדילות חוסן.	1	חיבור למשאבים ויכולות.	הנחת יסוד, היכרות עם הצלחותינו, התחושות הטובות שהביאו איתן. חיבור להצלחות בתרגול מעגל המצויינות.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: חיבור ליכולות ולמשאבים.
7	ריפריימינג, חשיבות הסיפור שאני מספרת לעצמי.	1	לימוד ריפריימינג ושימוש בה.	מהו ריפריימינג, דוגמאות, הבנה מה הוא מאפשר. נתרגל את הנושא ונבחן את השפעתו המקדמת על שינוי המציאות.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: שינוי פרשנות כמשנה מציאות.
8	כלי נוסף לויסות רגשי – מנטרות מחזקות	1	מנטרות וסוגסטיית חיוביות - כלי לויסות רגשי.	זכות הבחירה מעניו של ויקטור פרנקל, על היכולת לשנות קול פנימי ממחליש למעצים. נתרגל סוויש שמיעתי.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: יצירת שיח פנימי מעצים.
9	מודל מתנ"ה	1	להעניק עוד כלים לחיזוק החוסן האישי והקבוצתי.	נלמד את מודל מתנ"ה שמביא כלים קלים ליישום. נתרגל את המודל ונבחן איפה ומתי ניתן להוסיפו בשגרת היום.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: כלי נוסף לחיזוק החוסן בקלות.

מס' מפגש	מהות מפגש	כמות שעות מפגש	מטרת המפגש	תכנים	אופי וצורך המפגש
10	עין טובה וחמלה בעת קושי	1	ללמוד כלים של עין טובה וחמלה לחיזוק פנימי.	הסבר על מאפיינים שכולנו חווים בעת קושי ומשפיעים על תפקודינו. נפרט כלי של עין טובה וחמלה לריפוי וחיזוק עצמי.	אופי: שיחה, תרגול. צורך: כלי לחיזוק החוסן עצמי ושיח מקדם.
11	לימוד עקומת שינוי של קובלר	1	לימוד עקומת קובלר וזיהוי שלבים שעוברים בעת קושי.	לימוד עקומת השינוי של קובלר רוס, תרגיל איפה אני ומה הצעדים שלפני. ואיך פועלים בפועל בעורף כדי לחזק את החזית.	אופי: שיחה. צורך: כלי ליישום לחיזוק העורף והחזית יחדיו.
12	מה הגוף אומר לי?	1	ללמוד להקשיב לגוף ולרפא מאובים.	ההקשבה לגוף הינה חלק מהגברת החוסן. היכולת לקבל מסרים מהגוף וליישם אותם.	אופי: שיחה. צורך: כלי להגברת חוסן וחיבור פנימי.
13	גמישות מחשבתי	1	ללמוד גמישות מחשבתי וליישם אותה.	הסבר על גמישות מחשבתי, לימוד הנחת יסוד שתומכת בדבר, ואימוץ כלים פשוטים לשחרור עומס מחשבתי.	אופי: שיחה. צורך: גמישות מחשבתי היא כלי עוצמתי לחוסן.
14	פעולות ניהול שמשחררות	1	ללמוד איך לנהל אנרגטית ע"י סדרי עדיפויות מקדמים.	הסבר עיוני ומעשי על אופן חלוקת אנרגיה, משאבים, זמן ומשימות בצורה שתאפשר לנו שינוי ועשייה משמעותיים. למידת ההשפעות המקדמות לזה. חלוקת דף ניהול יומי.	אופי: שיחה. צורך: ניהול משאבים בצורה מקדמת כך שמפחית לחץ ומעלה חוסן.
15	למילים יש כוח	1	ללמוד על כוחה של מילה.	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 במילים מקדמות ומעצימות.
16	מפגש סיכום	1	סיכום התהליך והכלים שקיבלו בקבוצה, בחינת שינוי מדד החוסן.	נזכיר את הנקודות שעברנו בסדנה והכלים שיצאנו איתם. נבחן מה מתוכם יישמו, מה מתכננים עוד ליישם, ומה השתנה ברמת החוסן הפנימי והקבוצתי, היכן מיישמים ביום יום.	אופי: שיחה. צורך: סיכום תהליך עוצמתי.
17	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 על התנהלותם. בחינת יעדים נוספים אם נדרש.	אופי: שיחה. צורך: סיכום תהליך ע"י צוות הניהול.