

לבתי ספר וגני ילדים

תכנים של סדנאות והשתלמויות
למנהלי אגפי חינוך, מנהלי בתי ספר
רכזי שכבה, יועצים ומפקחים

התכנים מהווים בסיס וכלי עזר
לתוכנית עבודה שנתית 2018 / 2019
מוטיבציה, פיתוח צוותים, שת"פ עם הורים, יצירתיות וחשיבה מדעית

מבוסס דו"ח מחקר

מטרות תוכנית "התלהבות" (רציונאל)

רקע מדעי: מבוסס CBT, Mindfulness, Focusing
יעוץ אקדמי: ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ער"ן ומחברת "עוצמת ההקשבה"

לצוותי חינוך

1. מוטיבציה וכוח דחיפה לצוות החינוך כנגד עייפות, עומס ושחיקה
2. יצירת שת"פ הורים עם אנשי חינוך – לכולנו מטרה 1
3. חוסן ועמידות – למורים!
4. למידת עמיתים

לילדים – שיפור תפקודי הלומד, וכישורי חיים

1. הגברת תחושת שליטה בחיים (רמת מוקד שליטה פנימי)
2. מוטיבציה וכוח רצון (will power/ד"ר קלי מקגוניקל)
3. הפחתת נשירה!
4. חוסן, עמידות
5. שיפור רפלקציה (קליטה עצמית, מודעות) בכל גיל
6. מטה קוגניציה (חשיבה על חשיבה, פיתחנו שפה קלילה) לניהול קושי מתודי
7. הפחתת התנהגות בסיכון: אלוהול, סמים, אלימות
8. הגברת מעורבות חברתית, יזמות, אקטיביזם

פרק 1 – לבתי ספר

(יסודי, חטיבה, תיכון)

תוכנית "התלהבות" מלאה לבתי ספר - עם 4 מרכיבים

- הרצאת "זריקת אנרגיה לחיים" למורים
- הרצאת "זריקת אנרגיה לחיים" להורים של הילדים
- יעוץ לשימוש בקמ"ה – קהילת מומחי הורים שתומכת בכל בית ספר
- כ 4 מפגשים עם כל שכבת תלמידים
- כ 10 מפגשי פסג"ה עם המורים

סדנת מוטיבציה, התלהבות, ושינוי - פסג"ה, כ 10 מפגשים

היקף שעות	תכנים
2	הבסיס היכרות (גיבושי סטים) מודה אני * 5 פרפורציה * 4 חמלה ואנושיות * 4 משמעות ושליחות * 3
2	חוזקות ומטרות מה מיוחד בי? במה אני חזק? ערכים שלי? חזון שלי (תמונה / כיוון) מטרות ברורות ומדידות 3 שנים קדימה
2	כלי מודעות ניהול/מוקד שליטה (רמש"פ) LMPD, PL, PAL, AL פירוק, הנדסה צומת T או עץ - בחירת התנהגות, גונג, ...
1	אומץ, שחרור, קלילות

	אומץ להגיד לעשות ITB אקטיביזם, יוזמה	
2	עידוד והנעה כ 10 שיטות עידוד קבלת אנשים "קשים"	
2	ניהול קושי גונג, סיווג, מענה, Drill, הכרת נפילה, SOM ... קבוצת התמיכה שלי (משפחה, חברים) פיטורין, שכול ואובדן, כסף, ... בקשת עזרה, תפילה, אקטיביזם	
1	אוטומטיים שלי שבירת דפוסים, הכרת דפוסים אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה)	
2	משפחה, הורות, זוגיות זוגיות טובה * 3, הורות טובה, פתרון בעיות, אמא ואבא, איזון בית עבודה	
1	יישום מדידה איך מוודדים, מי מוודד, כלי תזכורת, אפליקציה, ...	

פיתוח צוות ומנהלים, גיבוש צוות מוביל - כ 4 מפגשים

היקף שעות	תכנים
4	חזון וערכים בניית חזון ארגוני, בניית ערכים ארגוניים בניית חזון אישי, ערכים אישיים, ושילובם בחזון וערכים של ארגון הורדת ערכים מהקיר לקרקע – יישום בחי" היום יום
1	הגברת כוח של צוות מוביל, שמשפיעה על הכול החייאת אמונה מחדש בתקומה של הארגון ופריצה כוח אישי, הדלקה עצמית, טיפול עצמי בכל מגזרי החיים לקבלת כוח
3	מוטיבציה + אנטי שחיקה וחוסן ארגוני כ 10 שיטות עידוד של אנשים: קדימה, רוגע, לא לוותר, לא לפחד לפחד, להעז, הגברת אומץ, הגברת אסרטיביות, תכונה, מיצוי חשיבה, על ביצוע, כמות עידוד ליום, עידוד קבוצתי, ... שיפור כריזמה ועמידה מול קהל + שפת גוף מלהיבה 4 כללים חיבור עובדים לארגון Engagement על בסיס יתרונות ארגון, הכרת תודה ועוצמה של ארגון פתרונות נגד שחיקה: פרויקטים, התנדבות, שיפורי מוצר/שירות, שיפורי שיווק, ... הפחתת קיטורים, יללות, סקפטיות, ציניות, שמרנות
2	ניהול שינוי קבלת שינוי בצורה טובה עם פחות דמורליזציה היו רפורמות, יהיו רפורמות, מנסים, משתדלים, מטמיעים אפילו חלקית מה שניתן קבלת חילופי מנהלים, מנהלים חדשים מעבר פיטורים וצמצומים בצורה מכילה אך שכלתנית וחזקה
2	תהליכים, התייעלות

	הגברת מודעות תהליכית בארגון PAL הפשטה Simplicity של תהליכים (3 לחיצות, 3 שלבים) אוטומציה של תהליך Workflow
1	ניהול ישיבות, ותדריכי התלהבות קצרות יותר – איך עושים את זה מלהיבות / מרימות (ולא מדכאות מורידות) – איך עושים את זה בקהל – האמא של כל ההצלחות. איך נצמדים לזה ומוכרים את היופי שלה
1	גיוס ושימור עובדים + איזון משפחה עבודה על ידי חיבור לארגון על ידי מיצוי חשיבה עצמי ותחושת משמעות על ידי התלהבות על ידי מסלול קריירה ו/או שילוב עצמאות/שכירות טיפים לאיזון משפחה עבודה
1	גיבוש ותקשורת לכולנו מטרה 1, אין אתם/אנחנו, לא מתישים אחד את השני
1	שיפור ביצועים, מודעות, דיוק התנהגותי הגברת קליטה עצמית של התנהגות (רפלקציה) צומת T בהתנהגות (בחירה) + ניסויי התנהגות אומץ בהתנהגות
1	ניהול קושי מתודי פתרון בעיות שכלתני. שיפור תהליכים במקום עצבים 4 שלבים לניהול קושי מסודר כולל מענה למחשבות ותוכניות פעולה
17	שעות

העצמת תלמידים – תכנים ל 4 מפגשים

- כל מפגש הוא הרצאה/חוויה/מיני סדנה באולם עם עד 200 משתתפים
- ההרצאה/הפעלה, מצחיקה ומלמדת גם יחד

נושא מס'	תכנים
1	חוזקות, בטחון עצמי - יש לי ראש, עיניים טובות, ועמידות! שכנוע תלמידים שיש בהם המון, ללא קשר לציונים - בכל אחד מאיתנו יש הכול: גם יכולת חשיבה, גם פתרון בעיות, גם בגרות, גם רגישות, גם וגם וגם ... קצת מכל דבר. - עשיתי עשיתי עשיתי! שיקוף לתלמידים של חוויות מסוגלות. כמה עשיתי בלי לשים לב. - לא לתת לחיצוני/ביקורת חברתית, להשפיע יותר מדי על התנהגותך (רש"ק)
2	הדלקה עצמית – הערת כוח דחיפה Will Power - הזדקפות (מבוסס פסיכותרפיה) ואמירה פנימית (מבוסס CBT) ככלי להתחזקות מיידיית - נשימות כפול 4 סוגים ככלי להתחזקות (רגילה, עמוקה/כתף כתף לנשום עמוק, שחרור אוויר איטי (פפפפפ, האאאא - אנחה), ועוד ...

BT פיתוח ארגוני (ד"ר התלהבות)

	• ישיבות נמר צ'יטה (קדימה) / ברבור (זקוף) / לויתן (אחורה)	
3	בניית כריזמה ושפת גוף להנעה והשפעה • ידיים קדימה, קול חזק, פעירת עיניים (פליאה) • תנועה זריזה יותר / איטית יותר • עמידה מול קהל: תזוזה על "במה", מבטים לכיווני קהל, ועוד	
4	רוגע + וויסות התנהגות (מיקוד) • נשימות, הזדקפות, תנועת הבורג, התועלת מוויסות, סכנות אי וויסות • ג'אננה מנג'מנט, רוגע מנג'מנט	
5	סוגי עידוד של אנשים סביבך + הפחתת קיטורים • האחריות על עידוד של אחרים סביבך • הפחתת יללות, קיטורים • פרגון: כל הכבוד, מקסים, יפה, שיחקת אותה. מהמם • קדימה: לא לוותר! לא לפחד לפחד! תגיד. תעשי! • לרוגע: לנשום אח שלי. לא שווה עצבים. ... • על תכונה: איזה נשמה אתה. חבר אש. לב ענק את. • על מראה: חולצה מהממת. אחלה נעלים. תספורת אש.	
6	מה זה לעשות חיים? • הגברת חישה וחיפוש חושים (רוח, צבעים, גוונים, מרקמים, טעמים, ריחות) • חוויות: טיול, זריחה, שקיעה, מוזיקה, ריקוד, ...	
7	כלים למודעות • מצלמה, צ'קלקה, שעון מעורר, רמזור – כלי מודעות • צומת T של בחירת התנהגות, עץ אפשרויות • נשימה כעצירת תגובה אוטומטית • פלוס/מינוס להחלטות	
8	ניהול קושי מתודי / מסודר – לחוסן נפשי, רווחה נפשית, הפחתת חשיבה אובדנית • הטבעיות של קושי, הכרה בקושי • לצחוק על עצמנו ועל העולם ככלי לפריקת קושי • "גונג" - סימון הגעת רגעים קשים • תחמושת משפטי חיזוק לעצמך • הכרת סוגי קושי ("דרדסים") • הכרת מחשבות שליליות אוטומטיות (מש"א) • ניתוח כבל רגשות לב/מחשב	
9	גוף, תזונה, ספורט – ככלים להתחזקות • מקלחת בוקר שטיף כיף • איך לעשות שיפור מצב בקטנה. בכיף. לא בלחץ. לאורך זמן • הפחתת פחממות • כל ארוחה הצלחה • לא לפחד משקילה/ממשקל • תנועה זה גם טוב (לא רק ספורט), ספורט בקבוצה/בזוג, ... • טכני: תכנון אכילה יומי, עזרה ראשונה, תפריט אהוב, ...	
10	תכנון חיים • ההבדל בין מטרה ברורה (מלחיץ קצת) לכיוון ותמונה (מרגיע יותר) • להסתכל קדימה לעתיד שלך (צבא, במה לעבוד, איפה לגור, ...) • התועלת מתכנון כללי	

11	• חישוב מסלול מחדש בכל נושא בחיים + זה בסדר לסגת אומץ, יזמות, חדשנות, מעורבות חברתית ואקטיביזם • רעיון חברתי / עסקי - כל רעיון זה יופי. כל אדם יכול להיות ממציא/ה. • שלבי פיתוח רעיונות בכל תחום: אפליקציה, תיקון עולם, שירות חדש בחנות, ... • לעשות בקטן מאפשר לעשות הכול – איך עושים ב"קטן"? • להגיד את האני מאמין שלך, גם אם פחות יאהבו את זה • לנסות גם 20 פעם עד שמצליחים
12	שפה, מילון ייחודי לשפת התלהבות • נמר, ברבור, צוואר מאמי, רש"ק, JM, ...

תוכנית הרצאות להורים

חיבור הורים וילדים, העצמה + גבולות

ההמלצה = 3 או 4 הרצאות להורים על הנושאים שלמטה

נושא מס'	תכנים
1	חיבור הורים לילדים – בניגוד לריחוק וביקורת עליהם • הקסם של ילדים, היופי של הנפש שלהם, לזכור את האהבה שלנו • כינויים שאנו נופלים אליהם: קשה / צרה / "לא שפויים זמנית" / אין לי כוח אליהם / ... • לא לוותר בחיים. אנחנו בחרנו בזה. יש מלא טקטיקות / שיטות להתחבר אליהם • הכרזת פרויקט חיבור / חזרה לילד שלי
2	התוכנית ארוכת הטווח עם הילדים • בניית הביטחון העצמי של הילד, אהבת חיים ואהבה עצמית • אמון • קשר של יעוץ וחברות • עידוד כל ילד ללכת בדרך שלו
3	ללמד את הילדים לעשות חיים – זו המטרה מס' 1 שלנו • להריח, לחבק, לראות ירח מלא, לשמוע מוזיקה, לרקוד • לטייל, ללכת בשוק/ברחוב יפה, צבעים, אופנה, בגדים • לצעוק, ללכת יחף, לנסוע סתם באופניים, צחוקים, שטויות, ...
4	יסודות התלהבות ומודעות • הכוח שלך קודם (הכרה בקושי, לצחוק על הקושי) • הדלקה עצמית = נשימה + הזדקפות + דיבור לעצמך • יש לך שליחות ומשמעות! • מודה אני, פרפורציה, חמלה, אנושיות • עידוד כפול 10 שיטות • ניהול קושי ומחשבות
5	חוזקות ויופי של ילדים • מוח, ראש, ניתוח, מספרים

	- לב, נשמה, נתינה, חברות, לבביות, נחמדות, רוחניות - תקתוק, חדות, תפעול, קשיחות, עמידות - להגיד לילד "מה הוא" במילה 1	
6	זמן איכות החדש - אוטו, בהסעות - ב 1 על 1 - 20 או 30 דקות של קולה / שוקו - לילה מחוץ לבית - סדנה ביחד - לשאול אותם על התכנים שלהם: תוכניות טלוויזיה, משחקי מחשב, יוטיוברים, ...	
7	תקשורת נכונה ב 2018 80% עידוד ואהבת חיים, ורק 20% ביקורת (לא להפך) - דיגיטל (טלפון) זה מעולה. וואטס אפ כמובן - קצר. לא חופר (:) - לשאול מתי נוח לדבר. לא עפים אחד על השני מיד ב"עדנה דה רטחא"	
8	אימון ילדים לעמידות, ניהול קושי, הכנה לחיים - ללמד פתרון בעיות - ללמד ניהול מצב רוח – הבנה של סוגי קושי / מחשבות מטרידות ("המוח אומר תענה לו") - ללמד איזון רגשות / שכל - ללמד פתרון בעיות חברתיות - ללמד ניהול כסף	
9	גבולות - מתוך "אני סומך עליך הורה שלי" - מתוך הבנה שכשאני לא מוותר עליך אני אוהב אותך (ליותר זה הכי קל) - להגיד 1,000 פעם זה כנראה הגיוני, סביר, נדרש, וקשה - סנקציות של עונשים – פחות. סנקציות של ריחוק לשם הבהרת "הברית נשברה" זה הגיוני	
10	שת"פ מורים הורים - יש לנו מטרה 1 – כבוד הדדי. שת"פ - הכלה הדדית לקושי של כל אחד מאיתנו – ההורה, המורה - קודם כל מתאמים ואז מעבירים מסר לילד - לא מגיבים מהיר. חושבים, ואז מגיבים עם הילד	
11	משמעות וערכים - לטפטף משמעות (נתינה לאחרים, עידוד אחרים, עזרה לחלשים,) כל הזמן, כמקור למצב רוח טוב, אהבת חיים ואהבה עצמית - סימון של חציית גבולות (שקרים, ניסיון/מחשבות לעבור על החוק) - דרך שיחות על אקטואליה, להשתמש באירועים שקורים לחוות דיעה	
12	סיטואציות שכיחות ומה עושים איתן? - חדר לא מסודר - אלכוהול - סמים - אלימות - שיימינג - דיבור לא מכבד להורים - הגעה בשעה מאוחרת הביתה	

13	• לא עושים שעורי בית זוגיות בריאה = מתכון בטוח לקשר טוב עם הילדים וחוסן שלהם • להשקיע בזוגיות • הקשר שלנו – מעל הכול • אף אחד מאיתנו לא יודע ולא בטוח מה הדרך הנכונה לילד • הקשבה, מגע, חיבוק, מסאז' קרקפת – זה הבסיס לאינטימיות
----	---

פרק 2 – לגני ילדים

1

הרצאה להורים + צוות הגן
"ביחד ננצח! הורים וצוות מובילים להצלחה"

2

סדנה לגננות וסייעות: "גן מתלהב"
התלהבות לילדים בגני הילדים
כ 4 מפגשים (עד 30 איש בסדנה)

פיתוח ניהולי, גיבוש צוות מוביל - כ 4 מפגשים

היקף שעות	תכנים
1	חזון וערכים של הגן בניית חזון גן, בניית ערכים של הגן בניית חזון אישי, ערכים אישיים, ושילובם בחזון וערכים של הגן הורדת ערכים מהקיר לקרקע – יישום בחיי היום יום
2	הגברת כוח של צוות מוביל, שמשפיעה על הכול החייאת אמונה מחדש בתקומה של הגן ופריצה כוח אישי, הדלקה עצמית, טיפול עצמי בכל מגזרי החיים לקבלת כוח
3	מוטיבציה + אנטי שחיקה וחוסן ארגוני

	• כ 10 שיטות עידוד של אנשים: קדימה, רוגע, לא לוותר, לא לפחד לפחד, להעז, הגברת אומץ, הגברת אסרטיביות, תכונה, מיצוי חשיבה, על ביצוע, כמות עידוד ליום, עידוד קבוצתי, שיפור כריזמה ועמידה מול קהל + שפת גוף מלהיבה 4 כללים • חיבור עובדים לגן Engagement על בסיס יתרונות הגן, הכרת תודה ועוצמה של הגן • פתרונות נגד שחיקה: פרויקטים, התנדבות, שיפורי מוצר/שירות, שיפורי שיווק, ... הפחתת קיטורים, יללות, סקפטיות, ציניות, שמרנות
4	עידוד ילדים בגן • כתף כתף • מה מיוחד בך • לדבר לעצמך • דבר כדי שיקשיבו לך • מה עושים כשעצוב?
5	קשר עם הורים • לכולנו מטרה 1. חייבים לשתף פעולה • מעורבות הורים בגן – איך עושים את זה נכון? • פתרון תקלות ובעיות ללא שיימינג ופייסבוק
6	ניהול ישיבות, ותדריכי התלהבות בגן • קצרות יותר – איך עושים את זה • מלהיבות / מרימות (ולא מדכאות מורידות) – איך עושים את זה • בקרה – האמא של כל ההצלחות. איך נצמדים לזה ומוכרים את היופי שלה
7	גיבוש ותקשורת בצוות הגן לכולנו מטרה 1, אין אתם/אנחנו, לא מתישים אחד את השני
8	ניהול קושי מתודי בגן פתרון בעיות שכלתני. שיפור תהליכים במקום עצבים 4 שלבים לניהול קושי מסודר כולל מענה למחשבות ותוכניות פעולה

על החברה

BT (Behavioral Training) פיתוח ארגוני

- ❖ **אבחון, פיצוח, והדרכה, של עובדים, צוותים, מחלקות ובכירים**
- ❖ **מדידה של הצלחה – מודדים מצב (רמת מוטיבציה, רמת כוח, רמת מודעות, ועוד...) לפני הפעילות ואחרי הפעילות.**
- ❖ **מחקר ופיתוח (R&D) של חדשנות בהדרכה**

תפיסת הדרכה אחרת

- חד/מחודד יותר ◀ **מודל ייחודי להגברת מודעות, מוטיבציה וכוח** ◀ **מטלילים חיונית** ◀ מעודדים ◀ מפתחים תרבות ארגונית ◀ **שפה / מילון** ◀ **הומור אינטליגנטי** ◀ **מוזיקה אנרגטית**

המקורות המדעיים של השיטה שלנו: CBT, פסיכולוגיה קוגניטיבית, NLP, Focusing, Mindfulness, השיטות הכי חמות וחדשניות בעולם ההתנהגות.

רקע עלינו: BT פיתוח ארגוני (מבית ד"ר התלהבות)

- ❖ **קיימים משנת 2004.** צמחנו בתעשייה חכמה: שטראוס, כתר פלסטיק, NOKIA העולמית
- ❖ **מנכ"ל: ערן שחר, בוגר NOKIA העולמית (חבר הנהלה), שטראוס וכתר פלסטיק** ארה"ב אירופה
- ❖ **צוות: 10 יועצים ארגוניים, מדריכים ומנחים, בעלי תואר שני ומעלה, שונים ואחרים – מתלהבים, "משוגעים", בועטים, מדויקים...**
- ❖ **סופרווייזר ויועצת אקדמית = ד"ר שירי דניאלס**
- ❖ **למעלה מ- 4,300 הדרכות מכל הסוגים – תהליכים מתמשכים, סדנאות ארגוניות**
- ❖ **ניסיון עם כ- 1000 ארגונים בישראל מ- 30 ענפים שונים – קמעונאות, תעשייה, היי טק, משרדי ממשלה, משרד החינוך, צה"ל, משטרה ועוד... ראו אותנו למעלה מ- 410,000 איש בעשור האחרון!**

ניסיון עצום בפיתוח ארגוני

- ❖ **חברות ביטוח: AIG, פניקס, מנורה, כלל**
- ❖ **משרד הביטחון: תקשוב, שב"כ, חטיבות נוספות**
- ❖ **בנקים: פועלים, לאומי, דיסקונט, בינלאומי**
- ❖ **קופות חולים: מכבי, לאומית, כללית, ...**
- ❖ **תעשייה: שטראוס, אוסם, סקופ מתכות, נטפים, שמיר אופטיקה, ...**
- ❖ **משטרה, כבאות, חברת חשמל, בתי המשפט, כנסת ישראל, כ- 40 עיריות ומועצות**
- ❖ **תעשיות ביטחוניות: רפאל, אלתא, אלביט, תעשייה צבאית**
- ❖ **חברות תקשורת: פרטנר, פלאפון, סלקום, YES, HOT**
- ❖ **תחנות דלק: דלק, סונול, פז**
- ❖ **בכל ארגון אנו עובדים עד עשרות פעמים בשנה! עם כל החטיבות והמחלקות כמעט**
- ❖ **מרצים קבועים בכנס השירות הישראלי של המרכז הישראלי לניהול, כולל האחרון באפריל 2018**

בידול – ההבדל שלנו

1. **מכוני משימה.** משימות. הטמעת משימות. משפטים ספציפיים. **מדדים (KPI)** ספציפיים.
2. **אנשי מדידה וחקר ביצועים.** הנדסת התנהגות. **Cognitive Engineering**
3. **צמחנו מהתעשייה ומאוטומציה.** אנחנו אנשי שטח. יעדים. מדדים. תהליכים.
4. **בלי סיסמאות.** בלי תיאוריות בגובה 20,000 רגל וים של "תפיסות" שלא נשאר מהן בשטח כלום.

5. כלי הדרכה לשימור והטמעה: ערכות קלפים, 5 קוביות, מפות, צמידי יד, אפליקציה חזקה, ...