

קמפוס לעשות חיים – חוברת עבודה לתלמידים

כלים ואימון בדרכי להצלחה ואהבת חיים
זה כמו עבודת חקר, על קואצ'ינג עצמי - פיתוח אישי, שלי את עצמי

מטרות התוכנית, בראש של חינוך העתיד. רוח ה SEL

- חיזוק בטחון עצמי, ערך עצמי, אהבה עצמית, תחושה שאני שווה ובסדר
- יכולת להדליק את עצמי. להניע. להזיז. לתפוס חזק ולקדם, דברים שחשובים לי
- מוטיבציה (לחיים. לא רק ללימודים)
- לנהל קושי ואתגרים, באופן מסודר. מתודי. שתהיה לי שיטה נגד קושי ובעסה
- שיפור עמידות (הוכח שעמידות Resilience, מביאה לאושר/שמחת חיים)
- שיפור יחסי אנוש
- הכנה לחיים. הצלחה עתידית במטרות החיים: עבודה, פרנסה, רווחה כלכלית, דירה, בניית משפחה למי שרוצה, אהבה, שקט, רוגע, שליטה במקרים ותגובות בחיים, כלים לקבלת החלטות.
- מודעות מאוד גבוהה להתנהגות. ברמה שאפילו לרוב המבוגרים עדין אין (:
- יכולת להרגיע את עצמי. לנשום. לקבל שקט בנשמה ושלווה. מיינדפולנס.
- אהבת חיים. לעשות חיים. חוויות. ריגושים. HIGH. אופטימיות. הכרת תודה.
- חשיבה על יזמות, עצמאות כלכלית, הקמה של עסק/ארגון, כחלק מהחיים.
- חשיבה על לימודים גבוהים MA, BA, MA, דוקטורט.

תוכן עניינים

1. שתפו את ההורים בעבודה/אימון הזה
2. המורה החדש = מוביל צוות
3. מבנה שיעור חדש, של העצמת תלמידים
4. גאוות יחידה של הכיתה שלנו/שכבה שלנו/בה"ס שלנו
5. יכולת הרגעה עצמית, וטיפול עצמי בשעמום
6. איך לא מאחרים בחיים?
7. הדלקה עצמית הנעה עצמית
8. ניהול גוף: ספורט, תזונה, טיפוח, ביגוד
9. המשפטים שמחזקים אותי
10. החוזקות שלי. היחוד שלי. אני בסדר! אני ממש בסדר
11. מסוגלות. יש לי מסוגלות. אני מסוגלת/ת

לעשות חיים	.12
רצונות, תוכניות לחיים, שאיפות	.13
אומץ להגיד: דעה / כן / לא / לדרוש	.14
לנצח מבוכה וחשש או פחד	.15
משמעות: מה בא לך לתקן / לשפר בעולם?	.16
לעודד = להתעודד	.17
להיות בן אדם (אנושי)	.18
שפת גוף של עידוד ועמידה מול קהל	.19
אופטימיות	.20
ניהול קושי מסודר (מתודי)	.21
לקבל החלטות בחכמה	.22
להתאהב, חברות, ידידות, תקשורת בין אנשים	.23
שחרור קלילות KL קלילות לבל	.24
קיטורים, תלונות, וויתור לעצמי, עמידות!	.25
ניהול כסף, עבודה, פרנסה, הכנה לעבודה	.26
שיפור תכונות ואופי על ידי אימון התנהגותי	.27
כלי התנהגות – כלי מודעות	.28
מדידת תוצאות (בהתנהגות ואימון התנהגותי)	.29

שאלות עבודה/אימון, והפעלות

• שתפו את ההורים בעבודה/אימון הזה

- להורים שלכם יש ים של ידע ורעיונות על דברים כאלה
- תראו להם את החוברת/דפים האלה, ובואו נלמד מהם.
- מה אתה ההורה, אמא או אבא, חושבת/על החוברת הזו?

• איזה נושאים פה חשובים יותר לדעתכם?

• האם יש נושאים חשובים לחיים, שפספסנו פה?

• כתיבה תוך כדי הקשבה, ככלי לרעיונאות ופיתוח חשיבה

- להתייחס לכתיבה במחברת/לוח מאמנים, ככלי לרישום רעיונות ויישום/הצלחה בחיים
- לכתוב לא רק מה שאומרים לך, אלא את המחשבות שלך על זה
 1. מסכים (רושם את מה שנאמר בנקודה) / לא מסכים
 2. אני חושבת/ש
 3. השיטה שלי בעניין הזה היא לעשות ...
 4. לצייר תרשים זרימה של משהו
 5. לצייר צ'קליסט של משהו
- להדפיס את הידע שלך ולהפיץ אותו חנם, או למכור אותו.

• המורה החדש = מוביל צוות, להצלחה בחיים של התלמיד/ה

- המורה = מדריך/ה להצלחת התלמיד/ה בחיים. מדריך לכישורי חיים
- מטרת המורה להצלחת החיים של התלמידה:
 1. שיהיה לתלמיד אהבה עצמית ובטחון עצמי
 2. שיהיה לתלמיד כלים לעבודה, פרנסה, כסף, עצמאות
 3. שיהיה לתלמיד כלים לעבור קושי בצורה הגיונית
- לא שוטר. לא נלחם בהפרעות. לא "האיש הרע" שנותן שיעורים
- יש בכיתה צוות של אנשים מוכשרים (טלנטים. כישרונות) = התלמידים

- ויש **מוביל צוות**, שהוא המדריך. המורה.
 - האחריות על תוכנית ההדרכה להצלחת התלמיד/ה משותפת ל 4 "אנשים": המורה, התלמידים כצוות, כל תלמיד באופן אישי, וההורים.
 - האחריות היא לא על המורה לבד.
 - האם אתה מבין, **שהמטרה מס' של בה"ס היא הצלחה שלך בחיים?** אם לא, אז למה אתה חושב/ת אחרת?
-
-

- **האם אתה מרגיש, שאתה עוזר למורה לעזור לך בהצלחה לחיים?** או שהמורה מוביל ומושך, ואתה לא כל כך בראש הזה?
-
-

• **מבנה שיעור חדש, של העצמת תלמידים**

- כל שיעור (גם מקצועי) יתחיל ויסתיים במשימה כלשהיא של העצמה
 - כולנו נדבר את שפת ההעצמה
 - במהלך השיעור יהיו הפתעות אולי של שאלות העצמה
 - מוזמנים תמיד לשאול שאלות של איך החומר הלימודי תומך בכישורי חיים ונדבר על זה.
 - **מה הייתם רוצים שיהיה בשיעורים**, בכדי שהשיעור לדעתכם יתמוך, בהצלחה שלכם בחיים?
-
-

• **גאונות יחידה של הכיתה שלנו/שכבה שלנו/בה"ס שלנו**

- מה מייחד את ה**בה"ס** שלנו? מה מדגישים אצלנו? מה חשוב לנו? איזה ראש יש לו? אווירה שמחה / מקצוענות / צוות כולנו יחד / ...
-
-

- מה מייחד את ה**כיתה** שלנו? את הקבוצה שלנו? מה מודגש בה? איזה ראש יש לה? רגש / שכל / אכפתיות / רצינות / מקצוענות / ...
-
-

• **אווירה בכיתה. אקלים כיתה**

- איזה אווירה בא לנו שתהיה בכיתה?
- רעש / בלגנים / חיים + שקט / חיים + רוגע / אלימות / תוקפנות / העלבות / הכנסות /

• **אקלים כיתה – נעשה ביחד פלקט/לוח הצלחות כיתתי שבועי/יומי**

	א	ב	ג	ד	ה	ו
הרמות						
הורדות						

• **תרבות דיבור / כבוד לחבר**

1. נותנים לשני לסיים דיבור בלי לשלול. נותנים רגע שקט (פאזזה) בין סיום לתגובה כדי לעכל את מה שנאמר ולחשוב, מה היה שם רגשית/שכלית? איזו גישה או הרגשה.
2. זה קורה בכיתה? נותנים לסיים? _____

• **ציון צוותי כיתתי לאווירה/אקלים**

נושא	ציון נוכחי	יש שיפור?
עידוד פירגון והרמה		
הכנסות והקנטות, השפלה		
צחוקים שטויות שחרור קלילות		
חברויות ומפגשים מחוץ לכיתה		
עזרה אחד לשני בלימודים (קבוצות למידה)		
ממוצע ציונים כיתתי (של כולם ביחד בהכל)		

- **איך אפשר לקדם את זה?** מה צריך כן לעשות? במה צריך להילחם כדי שלא יהיה?

• **גיבוש כיתה, בה"ס ותלמידים בעיר/מועצה**

- המטרה? גיבוש כיתה. שיפור של זה
- היכרות. נעשה לוח שמות, תחומי עניין, וחזקה. בוצע? לא? קדימה!

שם	תחומי עניין	חזקות/יחוד	תמונה
שרון ל	- כדורגל - משחקי מחשב	- שמחת חיים - חברות/עידוד	

--	--	--	--

- יהיה עידוד יומי, תזכורת, לקביעה של מפגשים אחר צהרים ובספ"ש
- מי עושה ספורט חוויתי ביחד? תעשו זוגות/שלישיות רביעיות, ותעשו ספורט קבוע ביחד כל יום שני שלישי חמישי.
- מועצת הכיתה תפעל ללוח היכרות שכבתי ובין ספרי! בין בתי הספר באזור. אתר אינטרנט או אפליקציה, להכיר אנשים בשכבות ובתי ספר אחרים.

• הרגעה עצמית, וקשיבות (מיינדפולנס)

- רוגע (קליטה ושליטה) = מדד להצלחה: למה יכולת הרגעה עצמית, וויסות התנהגות (ג'אננה/רוגע) ושקט, מביאים להצלחה בחיים?

- מה התועלת בכלל של רוגע ושקט? מה יוצא מזה?

- מה זה הצפה? יותר מדי ג'אננה. יותר מדי בלאגן. יש כזה דבר?

- אם אתה רוצה ובוחר, להרגיע עניינים – אז אתה יכול לדעתך? נגיד אם זה ראיון עבודה להוצאת כלבים או מלצרות בבית קפה ואתה אמור להיות רגוע. או בעבודה עצמה. אתה יכול?

- לקחת החלטה על חיים עם פחות לחץ ועצבים.

- לשים לב לבוקר רגוע בבית, גם אם צריך לקום 15 דקות קודם כדי לא להיות בלחץ. להימנע בכל מקרה מבוקר של עצבים בבית.
- לערב רגוע.

- לפעולות ומשימות עם פחות לחץ. פחות לרוץ בעיר ובין המון דברים. להוריד גז קצת כשמרגישים לחץ.

- "ישיבת ברבור" מודעת ומרגיעה (מיינדפולנס): לשבת זקוף. רגליים מתחת לכיסא. להיפרד מהמשענת. כתפיים אחורה קצת (מזקיפה יציבה). לשים לב לטוסיק על הכיסא שהולך קצת אחורה ומכניס את הגוף ליציבה נכונה יותר/מיקום נכון. לנשום דרך האף, להוציא מחרץ הפה.

- תרגול סוגי נשימות: לנשום כל השבוע עמוק יותר ארוך יותר. תירגול סוגי נשימות: האאא/פפפפ/תססס, ולהגיד איך זה הרגיש:

- **לחשוב על הכיוון שלי בחיים ושאני מוביל לשם.** כל דבר. כל משחק שבא לי. כל עבודה שאני חולם עליה אולי. כל הרגשה שבא לי. כל שליטה במצב שבא לי עליה. **ולנשום**
- **לכתוב רעיונות ומחשבות במחברת** , ולפרסם את זה. לבנות לעצמי שם ומותג של מדריך, מרצה. יו טיובר.
- **לחשוב על העסק שלי.** על הארגון שאני יכול ו/או רוצה, להקים.
- **לצייר משהו, את הרעיונות שלי.**
- **פרופורציה.**

▪ תנו דוגמאות מוכרות מהטלוויזיה, **לאנשים שיותר קשה להם בחיים ממכם (יחסיות הקושי):**

- **לצייר שניה גרף פרופורציה**, ולשים כל מיני צרות ובעיות גדולות בצד אחד, ודברים מעצבנים קטנים שקורים בצד השני. ציירו דברים גדולים _____ דברים קטנים _____
- תנו דוגמאות לסיטואציות ומקרים שבהם די ברור שאתם **יוצאים מפרופורציה** ותסבירו למה

למה זו יציאה מפרופורציה?	המקרה/נושא
	לחץ ציונים
	איחור
	עונש מההורים

- בואו תפתח/י לעצמך **"נוהל"** (פרוטוקול) **נגד לחץ**. מה הנוהל תגובה שלי כדי להוריד לחץ ועצבים? מה השלבים שלי כדי להרגיע ולא לייצר נזקים חחח?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- **האטת קצב הליכה.** לקלוט, שאתה הולך מהר מדי ממקום למקום, ולתת פקודה לגוף להוריד קצב. ניסית כמה פעמים? איך הייתה ההרגשה?

-
-
- **האטת קצב דיבור.** לדבר לאט יותר. הפסקות בין 3 מילים למילים שאחרי. הורדת טון דיבור. לרכך טון. תנסו ותגידו, איך זה מרגיש?
-
-

- **האטת קצב אכילה.** לאכול לאט יותר. ללעוס טיפה יותר לאט. לטעום כל ביס יותר. לשים מזלג בצד מדי פעם בין ביס לביס.
 - **מוזיקה שמרגיעה:** לדוגמא "האדג'יו של אלבינוני". או השיר "מחכה" של ריטה. יש לך טרקים שמרגיעים?
-
-

- **לשבת על ספסל** השבוע חצי דקה סתם ולהביט בשעמום נעים בעצים שזזים ובאנשים, ולרשום איך זה הרגיש:
-
-

- **חיפוש פשטות.** לנסות לעשות דברים עם פחות מורכבות. לטייל עם פחות ציוד. להחזיק פחות חפצים בבית/בחדר ולתת דברים שלא בשימוש. קחו משימה לעבור על החדר, ולהכין שקית שנותנים ליד 2. תפנו 30% מהארון והמדפים שלכם. איך זה מרגיש?
-
-

- **בניית אמון בינינו (מוביל הצוות/מורה, והצוות – טלנטיים/תלמידים)**

- אני מכבד אתכם (המורה את התלמידים)
 - אני רק רוצה בהצלחה שלכם ומתחייב לנסות לעזור בהכל
 - אתם עוזרים לי (פחות הפרעות/התשה ופיצוצי שיעורים)
 - צעד בונה אמון = פתרון בעיות משותף
 - צעד הורס אמון = שבירה של ההסכמות בינינו.
 - מה אתם זקוקים ממני? בכדי לשפר אמון הדדי?
-
-

- מה אתם מתחייבים לעשות מהצד שלכם? לשיפור אמון הדדי?
-
-

• **מה זה להיות בן אדם (אנושי).**

- **היחס שלי לחיות - כלבים וחתולים או שפנים, אני נחמד? מתחשב? רגיש? עדין? מלטף?**

- **אני פוגע בחיות? מעליב אותן? מרביץ להן? אני מכה חיות? פוגע בהן רגשית או גופנית?**

- **בבני אדם, ילדים לדוגמא קטנים, תינוקות או ילדים בכיתה א עד ד, אני פוגע? אני מעליב אותם? מפריע להם? מציק להם בקטע רע? מכה אותם?**

- **לאנשים מבוגרים: הורים, מורים, היחס שלי אחר? אני עדין ורך כלפיהם באותה מידה?**

- **איך נראה יום של אדם בן 30 או 40? מה החלקים שיש ביום כזה? כמה מנוחה וסתלבט יש ביום כזה? יש עייפות ביום כזה? מה מבוגרים עברו בין הגילאים 20 ל 40? יש לאנשים מבוגרים מלא כוח או פחות?**

- **למה? מה ההיגיון או הזכות, להיות ביחס משפיל ופוגע, למבוגרים והורים?**

- **אני מבין שבהפרעה בכיתה או במלחמת התשה (וויכוחים אינסופיים) מול הורים ומורים, אני פוגע משפיל ומתיש?**

- **כשיש כבוד מהמבוגר לילד, וההשקעה של המבוגר בילד היא אדירה, זה לא עוד יותר שבירת כבוד ואי הדדיות של הכבוד?**

- **אם אני פוגע קבוע בבני אדם על ידי התשה והפרעה (מורים, הורים), אז מה זה אומר עלי? שמה אני? מלאך? אדם נפלא? או משהו אחר?**

- **סימון מצוקה/"אני לא יכול יותר", בינינו – המורה והתלמידים. זה יכול להיות סימון של Time Out עם הידיים. או הרמת יד של Stop. זה יכול להיות ישיבה שלי בשקט ללא מילים. אבל משהו. מה בא לכם? מה אתם מציעים?**

- **תיאום ציפיות בינינו, על מה קורה – אם.** מבחינת עונשים/השלכות של התנהגות. יש כזה תיאום בכל בית ובכל מקום עבודה. זה לא המצאה שלנו. בכל מקום יש **תגמול או מחירים** של התנהגות.

אז	אם קורה
הגיוני	2 הפרעות בשיעור
התראה + הערה במשוב	3 הפרעות
השעיה ובירורים	קללות וזה
תוכניות לימוד או התנהגות (חוק חינוך חובה, פחות כיפיות)	פרישה מבה"ס

• איך לא מאחרים בחיים? (לשיעור, או לפגישת גיוס של מיליון דולר)

- מבינים, מפנימים, שאיחור = לשגע את האחרים והמורה, כי 10 כניסות לכיתה, זה לשגע ולהטריף מורה, או כל מנהל/ת בארגון שיהיה לך בגיל 17 או 30.
- מתכננים. חושבים. מתכננים. שכל מה שעושים לפני הזמן המיועד, לעשות 20 דק' לפני המפגש/אירוע/שיעור, כדי להגיע בזמן.
- מחליטים, שהמותג שלך/מוניטין שלך, ממש לא כדאי שיהיה, "לא רציני". אף אדם לא רוצה שלא יחזיקו ממנו כ "לא רציני".
- מפנימים, שבעבודה, בכל עבודה, או בצבא, זורקים אותך ומענישים אותך על איחורים.
- **תכנון זמן לדוגמא** (אם אני צריך להיות בפגישה בתל אביב בשעה 10 בבוקר, אז מה השלבים שאני אמור לקחת בחשבון, וכמה זמן ייקח כל שלב:

שלב בתכנון הזמן (מהסוף, להתחלה)
סוף - היעד? הפגישה מתחילה ב 10:00 ולא רוצים לאחר
אני מגיע לפגישה 10 דקות לפני, ושומע מוזיקה או שותה שוקו
מקלחת, שיער, איפור, סנוויצ'ים
מתעלם מהשעון לעוד 15 דקות
התחלה - אני מתעורר/ת בשעה 6 בבוקר

• **הדלקה עצמית הנעה עצמית**

- בשבוע הקרוב לעשות הרבה פעמים תרגיל הדלקה עצמית של: לנשום, להזדקף, לשבת בלי משענת, ולהגיד בראש משפט מחזק, ולהגיד איך זה הרגיש לך:

- איך אדם יכול עוד להדליק את עצמו להניע את עצמו להתעורר משעמום/נמנמיות ולתקתק עניינים?

• **ניהול גוף: ספורט, תזונה, טיפוח, ביגוד**

נושא	משימה	מה עשית? מה הרגשה שבאה מזה?
ספורט	<ul style="list-style-type: none"> - לעשות 3 פעמים ספורט עם חברים/קבוצה - לנסות ענף ספורט חדש (ריצה שחיית TI, קיאק, ...) - לנסות לרוץ על תנוחי כפות הרגליים לעמוד במהלך היום זקוף יותר ובפיסוק יציב יותר - לנסות להקביל מדי פעם כפות רגליים. כפות רגליים מקבילות 	
תזונה	<ul style="list-style-type: none"> - נסו לרשום את התפריט הבסיסי שלכם של הבוקר צהרים ערב 	
טיפוח ואנרגטיות	<ul style="list-style-type: none"> - להתקלח בבוקר (שטיף כיף) - ריח (דיאודורנט) - גילוח (לגברים) = רעננות - חוט דנטלי / פלוסינג - קציצת ציפורניים 	<ul style="list-style-type: none"> = מקלחת בוקר אנרגיות מדהימות ליום. נסו את זה שבוע
ביגוד	<ul style="list-style-type: none"> - ביגוד נוח יותר, בדים קלים יותר, להרגיש את ההבדל - פחות שכבות לבוש בחורף (אופציה להתקלף בקלות) 	

	- לתת לרוח/קרירות, להעיר אותך	
	- סגנונות לבוש שונים	

• **תפריט בסיסי של בוקר צהרים ערב**

1. בוקר _____
2. צהרים _____
3. ערב _____
4. ארוחות ביניים _____

• **החזקות שלי. היחוד שלי. אני בסדר! אני ממש בסדר**

- להקיף את התכונות החזקות שלך.
- שכל / לב / יצירתיות / נחישות / מנהיגות / קבלת החלטות / חשיבה רציונאלית מחושבת ואנליזה (ניתוח) / עמידות / התאוששות / חביבות רגישות ויחסי אנוש / חכמת חיים / מסחר / יזמות / אני לא מקבלת דברים כמו שהם / אני עקשנית (דעתנית. עומדת על דעתי) / _____ / _____

• **המשפטים שמחזקים אותי ("בנק משפטי חיזוק")**

- יש תמיד תקווה ותמיד אתאושש מכל מצב
- יש לי תמיד עזרה/חילוץ, מההורים שלי משפחה וחברים
- _____
- _____
- _____
- _____

• **מסוגלות. יש לי מסוגלות. אני מסוגלת**

- עברתי כניסה לכיתה חדשה / עברתי מבחנים / עברתי עניינים בבית (ריבים) / התאוששתי ממצבים / עברתי שינויים עם חברים /
- מה המסוגלות שלי 1-10? _____

• **אני מוביל את החיים שלי**

- **זה נכון? אני אחראי על החיים שלי? אני מחליט על ההצלחה שלי? או שזה מזל בעיקר? מה חשוב יותר – השקעה והובלה הכוונה של עצמי את החיים שלי ותכנון של החיים שלי? או מזל?**

- **איך אפשר לשפר את התכנון וההובלה של חיים?**

• **לעשות חיים**

- **עשית חיים אתמול? תוכיח**

- **מה זה בית שמח לדעתך? בית עם שמחת חיים?**

- **מה מרגיש לך חופש?**

• **רשימת הדברים שאני אוהב/ת בחיים**

- מקומות: _____
- אוכל: _____
- סוג בילויים: _____
- סגנון מוזיקה/אומנים: _____
- איך לשמוע מוזיקה: אוזניות / בחדר רמקול / ...
- מחשב/טלפון/טיק טוק/אינסטוש/ _____
- דברים שלא ידעתי עליהם: סנפלינג במפל, וואטסו, NIA, קרב מגע, ריצה ארוכה, שחיית TI ו West ביים, קיאק סרף סקי, ...
- לצלם תמונה יפה של עצים / פרחים / בניין מגניב / ירח מלא / שקיעה + לשלוח בקבוצת "לעשות חיים" שלנו
- לקום ב 05:30 או 06:00 בבוקר, לעשות שוקו ולצאת החוצה. להרגיש את השחר. לנסות ולהגיד איך הרגשת?

- ריחות שאתה אוהב: _____
- סוג בושם/שמפו/סבון/דיאו _____

- ריח פרי שאתה אוהב
- ריח כביסה/מרכך

• רצונות, תוכניות לחיים, שאיפות

- מה נראה לי שהייתי רוצה בעוד כמה שנים או היום? כסף / ביגוד / דירה / מכונית / שקט / חו"ל /

- האם כשיש רצונות שאיפות ותוכניות, אז יש סיכוי יותר חזק שתשיג אותם? או שזה לא משנה אם יש תוכניות או לא?

• הגברת אומץ להגיד: דעה / די אני לא מוכן יותר ש / כן / לא / לדרוש

- דוגמא למשהו שהיית רוצה לומר או לדרוש מאנשים

- דוגמא למשהו שהיית רוצה להגיד עליו די! אני לא רוצה יותר ש

- כמה אומץ להגיד ולעשות יש לך כרגע 1-10 _____

• לנצח מבוכה וחשש או פחד

- בשבוע הקרוב לקלוט רגעי מבוכה חשש ופחד

- ולהגיד בראש

1. הנה זה בא

2. להזדקף ולנשום

3. זה לא ינהל אותי. ואין סכנה אמיתית.

4. אני אהיה כמו שאני. שום דבר לא ישבור אותי

- לבדוק, אם אחרי התרגיל "לנצח מבוכה" הזה, יש טיפה יותר תחושת שליטה ופחות פחד

- עבד לך? תחושות?

• ניהול אופטימיות / הגברת אופטימיות

- איזה עובדים עושים דברים מדליקים בתחום הציבורי? (עובדי עירייה במחלקות השונות כמו שפ"ע מוקד עירוני שי"ל), חיילים, גנות, סייעות, עמותות, אחיות, רופאים, מד"א, לוחמי אש)

- איך נראה יום של עובד ציבור שאתה מחזיק ממנו? ומה עובר על המשפחה שלו בזמן הזה

- מה מגניב במדינה שלנו? מה עשינו מגניב ב 70 שנה?

• לעודד = להתעודד

- מה זה בדיוק עידוד של אנשים? מה זה פירגון? מה זה מחמאה? מה זה להרים אדם? מה זה להניע ולדחוף אדם? זה הכול אותו הדבר?

- איזה סוגים של עידוד אתה מכיר? עידוד של חברים שלך ומשפחה

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

- _____ .7
- _____ .8
- _____ .9
- _____ .10
- _____ .11
- _____ .12

- **סבב טיפים לחיים.** כל אחד בתורו נותן לכיתה טיפ לחיים, מחוכמת החיים שלו. משהו ששווה לעשות או לא לעשות בחיים האלה.
- תחשוב על אדם אחד במשפחה שלך (סודי. לא לגלות מי זה) שבא לך לעודד אותו להרים אותו, ומה לדעתך הוא **זקוק** לשמוע?
- **כמה פעמים ביום/בשבוע אתה מעודד אנשים?** (תחשוב/י טוב)
- **מה התגובות שבד"כ אנשים מגיבים בהם, כשהם מקבלים עידוד/פרגון/מחמאה?**

• שפת גוף של עידוד + אנרגטיות

- להתאמן עליה ולבדוק מה זה מרגיש לך ולאחרים
- טון חזק או מתנגן / ידיים קדימה מביעות / פליאה ופעירת עיניים / עמידת מוצא פיסוק / ידיים עולות או נמתחות לצדדים לכל אורכן או למעלה /
- איך זה הרגיש לך? תגובות של אחרים?

• משמעות

- מה בא לך לתקן / לשפר בעולם? תגיד/י: הורדת רעב, פחות מלחמות, פחות תוקפנות, חיים פחות לחוצים, שאנשים יגורו במקומות פחות רגילים,

- מצגת. תעשה/י מצגת, על הרעיונות שלך לתיקון עולם.
- דוגמאות לדברים שאתה יכול לעשות כדי להטביע חותם שלך? עידוד של אנשים במצבים שונים, תהליך חדש שאתה יכול לייצר, ארגון שאתה יכול להקים כדי לתת פרנסה למשפחות, ...

• ניהול קושי מסודר (מתודי)

- לדעת לקלוט למה אני מבועס. להקשיב להרגשה, ולתת לה שם (שיום). עייף / מבועס כללית / לבד לי / אין לי כוח לדברים שהולכים להיות היום / משעם לי / ענייני כסף / ענייני גוף / ... מה הם סוגי הבעסות שלך?

- לשתף. לשים על השולחן את ההרגשה באוטנטיות ובלי חשבון מה יגידו. בשלמות עם מי שאני ומה שאני, כולל הבעסות שלי. אז תנו דוגמא לשיתוף של בעסה. שתפו משהו מבעס שעברתם או עוברים עכשיו:

- פשוט לשהות בהרגשה (לתת לזה): תמיד יהיה קושי. תמיד יהיו בעסות. זה חלק מעולם הרגשות כמו העולם של הטוב. אז להתאמן בלהרגיש משהו לא נעים, שפשוט עובר אחרי כמה שעות ולהגיד לעצמי בראש: הנה זה בא, וזה ילך. הנה זה בא, וזה ילך. זה גל. וככה קצת להירגע. עבד לך? ספרו לי:

- **חשיבה רציונלית: לעשות תוכנית יציאה ממצב רע (בעיה – פתרון)**
 - קחו מצב רע או בעסה שיש לכם. מה בחרתם? איזה נושא של בעסה?
 - תכתבו בקטנה תוכנית לפתרון שלו. מה הבעיה ומה הפתרון. תחשבו על כמה אופציות לפתרון.
 - הבעיה? _____
 - הפתרונות?
 1. _____
 2. _____
 3. _____

- **חשיבה רציונלית: המוח אומר – אני עונה לו**
 1. נעשה טבלה של דברים המוח מטריד אותנו, ודברים שאני עונה לו.

המוח אומר לי	אני עונה לו
אתה לא מספיק יפה	
אתה לא מספיק חכם	
אין לך חברים. לבד לך	
משעמם	

- **כישלון = ניסוי.** לקחת משהו שעשית וחשבת שהוא כישלון, ולהראות את זה כניסוי. מה למדת מזה. מבחן כלשהוא. בעיה כלשהיא עם חבר/ה. בעיה עם ההורים. מה היה שם? איך הגבת? מה היית עושה אחרת פעם באה?

האירוע/מקרה	איך פעלתי	מה הייתי עושה אחרת פעם בהא

נכון לאותו זמן, זה מה שידעת, ופעלת נכון.

- **לצחוק על הקושי ועל עצמי.** לסתלבט הל המשוגעות של העולם או של עצמי. לדעת לקלוט את השטיקים/פאלטות/תכונות שאני פחות סבבה בהן. אז מה משגעו בך? מה אתה חושב שאתה עושה, אתה משגע אחרים?

• **קבלת החלטות בחכמה**

- **לשים לב לנקודת הבחירה/התלבטות.** לצומת ה T שעומדים בה שיש בה 2 אופציות. תנו דוגמאות לנקודות התלבטות שלכם בסיטואציות של:
- בחירת אוכל

- בחירת הוצאה כספית/קניה

- בחירת תגובה למה שההורים אומרים

- בחירת תגובה למה שהחברים אומרים

• **הגברת זהירות בהתנהגות.**

- להגביר באופן מודע את הזהירות שלנו. זהירות זו בגרות, אחריות, מנהיגות.
- למה זהירות זו בגרות אחריות ומנהיגות? מתי רואים את זה?

- **באילו סיטואציות** ספציפיות (תאר **במדויק**) חשוב להיזהר יותר?
לדוגמא בכביש, עם כסף, במילים שאתה אומר, עם אוכל, אלכוהול, סמים, אלימות:

• **להתאהב, חברות, ידידות, תקשורת בין אנשים**

- מה זה להתאהב? איך זה קורה? אפשר לייצר את זה או לשפר את הסיכוי של זה? איך משפרים סיכוי להתאהב?

- מה חשוב בלהחזיק חברים ולשמור עליהם?

• שחרור קלילות KL קלילות לבל

- משהו קליל שעשית ממה שלמדנו? (עטים, פקקים, גורילה, פרצופים, תנועות ידיים, לשיר למישהו/לקבוצה, לחבק מישהו זר)

- איך זה מרגיש?

- רמת KL שלך (קלילות שחרור) 1-10 _____
- יש שיפור? כן / לא

• קיטורים, תלונות, וויתור עצמי, עמידות!

- על מה אתה מתלונן בד"כ? _____
- מתי בד"כ? בוקר / צהרים / ערב / _____
- באיזה דברים אתה מוותר קצת לעצמך? באוכל / בספורט / בעצבים / בלקבוע עם חברים ואז לבטל / _____
- רמת וויתור עצמי שלך לדעתך 1-10? (כמ"ל. כמה מוותר לעצמי חחח) _____

- במה אתה כן עמיד? נגד עייפות / נגד סחיבה של שקיות ומשקלים / נגד שינויים / נגד עצבים / נגד לחץ של מבחנים /
- מה ההרגשה שמגיעה אחרי שמצליחים להיות עמידים? _____

- רמת עמידות שלך לדעתך 1-10? _____
- על מה בא לך לשים לב, כדי להיות יותר עמיד? _____

• ניהול כסף

- כמה כסף בממוצע עושה מלצר/ית בגיל 20/21 אחרי הצבא? תבררו.
- מה הוצאות של אדם צעיר בגילאים 21-25?

- כמה כסף צריך (סך כל הוצאות) כדי להחזיק דירה ו 2 ילדים בגיל 30 לדוגמא? תעשו שניה רשימה של הוצאות (תתייעצו עם חברים/הורים):

כמה זה עולה	סוג הוצאה (בערך)
	אוכל
	חשמל
	ביגוד
	שכ"ד/משכנתא
	סה"כ בערך

• איך עושים כסף? / מסתדרים עם דירה

- **עבודה קשה וחריצות:** עובדים 5/6 ימים בשבוע לפחות בכל עבודה, וחוסכים 20% מהכסף.
- **לדוגמא, הדרך לדירה קטנה בפריפריה:** חוסכים 10 שנים, ועם זה נותנים מקדמה לדירה קטנה באזור לא יקר/זול, וממשכנים אותה. אחרי כ 10 שנים מוכרים אותה עם רווח מסוים, וככה ממשיכים.
- ממציאים משהו חדש (אפליקציה, חנות, בגד, מזון, שירות, ...)

• קבלה לעבודה

- **בואו נכין לכם קורות חיים.** כל אחד מכין לעצמו קורות חיים לראיון עבודה. תעשו את זה עם ההורים/אחים/דודים שלכם.
- **הכנה לראיון עבודה:** נתחלק לזוגות. כל אחד בתורו מראיין ומרואיין. מגייס לעבודה ומגויס. ונתאמן בשאלות שאמורות לבחון, את ההתאמה של האדם לעבודה. המרואיין יספר על עצמו. והמראיין ישאל שאלות היכרות והתאמה לתפקיד.

• **סוגי עבודות שיש בעולם**

- נעשה סבב בינינו, על שמות תפקידים ועבודות שיש בעולם
- קצת פלוסים/מינוסים על כל עבודה?

סוג תפקיד/עבודה	פלוסים / מינוסים	תכונה אנושית לדוגמא שנדרשת לזה

- איזה ג'וב/תפקיד, היית שוקל שיהיה לך בבגרותך?

• **בואו נחשוב ביחד, על מדדים להצלחה בעסקים / בארגונים / בצבא**

נושא	מה זה עושה/תורם?
חריצות, התמדה, עמידות, חישול, תפקוד באי וודאות	
מקצוענות, הבנת תהליכים, שיטות, לימוד, חרשנות, דיוק, בקרה	
תכנון קדימה, ניהול פרויקט, מה זה פרויקט בכלל (שלבים ולו"ז)	
יחסי אנוש, בניית צוות, עידוד, חיבור, מוטיבציה	
פתרון בעיות ותקלות חכם/חושב	
שיווק, פרסום	
פיתוח מוצרים, חדשנות	

• **להתאמן בלדבר קצר - Elevator Speech או פיץ' של נושא.**

- לומדים להגיד את דברים הכי חשובים, ולקצר.
- לנסות לדבר במבנה של: הרעיון, ההזדמנות, העלויות, הלו"ז, חסמים כשלים אפשריים.
- קחו רעיון לעסק, או רעיון לשירות חדש, ותציגו אותו ב 12 שניות
- קחו הצגה עצמית שלכם, על היתרונות והחסרונות, ותציגו את זה ב 12 שניות
- תתחלקו לזוגות/חמישיות – ולהתאמן על זה

- להיות עצמאית - עצמאות. הקמת עסק/ארגון
- מה השלבים של הקמת עסק עצמאי?

- יתרונות וחסרונות של להיות עצמאית?

- מצגת. תעשה/י מצגת, של העסק שלך. גם על הפעילות שלו ומה הוא יעשה, וגם על שלבי ההקמה של העסק.

- שיפור תכונות ואופי על ידי אימון התנהגותי

- האם אפשר לשפר אופי ותכונות?

- איך משפרים ומתאמנים על התנהגות?

- דוגמא לניסויים בהתנהגות שאפשר עשות?

- איזו תכונה שיפרת אם שיפרת?

- כלי התנהגות – כלי מודעות – מדף הכלים שלך! :))

- הגברת קליטה (רפלקציה) של כל מה שקורה

- הרחקה: זה כאילו להביט מעצמי מהצד. כשאני היועץ/ת של עצמי. מנתח/ת את עצמי. קוראים לזה "הרחקה" Separation. יכולת להתבונן על עצמי.

- ציור ציור של עצמכם מביטים על עצמכם מהצד. ממרחק. כאילו שהמחשבות וההרגשות שלכם יושבות על כיסא, ואתם מביטים בהן מהצד.

- עוד המחשה – "אגרוף הרגשות". תעשו אגרוף עם היד שלכם, ותדמיינו שבתוכו יש פחד, קנאה, לחץ. אבל האגרוף נמצא חצי מטר ממך. לא בבתוכו שלך. ואתה מביט בהרגשה מהצד.

- "המצלמה": בואו נכניס לדיבור שלנו תנועת יד שמראה "להביט בעצמי מהצד". תנועת יד של מצלמה מביטה בעצמי. יד למעלה.

תעשו סגירת כף יד כמו "חיזר" שמביט בכך, והתנועה הזו היא כמו מצלמה של בית שעוקבת אחריך, ושולחת לעצמך מידע על עצמך.

- לנסות לקלוט יותר

- שפת גוף שלך: ישיבה זקופה/מרושלת, טון דיבור, מהירות דיבור
- ג'אננה/רוגע, הפרעה לאחרים, צורך בדיבור
- מחשבות שבאות, לחץ שמגיע, ...
- לקלוט את זה בלי לעשות מזה עניין. פשוט לשים לב לקליטה. לסימון של הרגשה/מחשבה/משהו שאחרים עושים. זה מביא תחושה של שליטה/הבנת מצב. ניסיתם? איך הרגשתם?

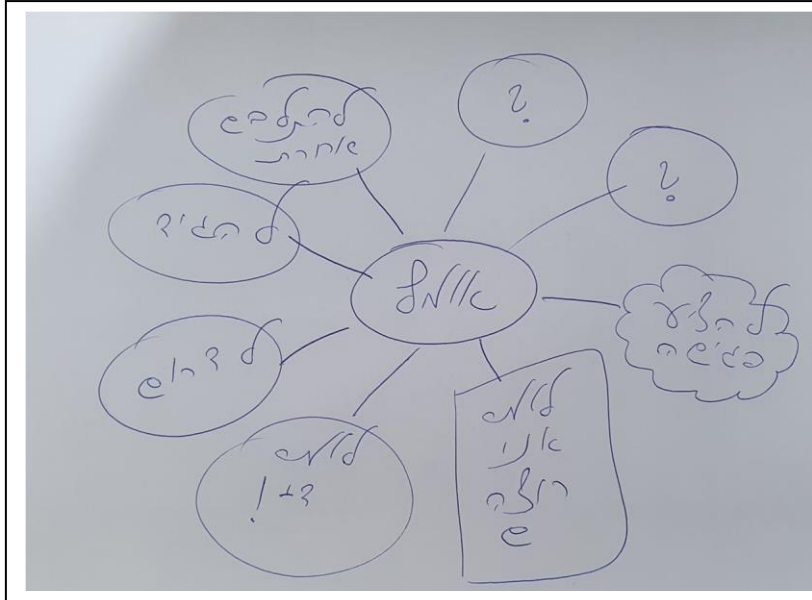
• תרחיש/סצנריו של התרחשות/עתיד

- לכל אדם בכל רגע יש בחירות התנהגות. באוכל, בכסף, בשיעור. לעשות א' או ב'. לכל התנהגות יש המשך/תגובה/השלכה/מחיר.
- אם ניקח את החיים שלנו קדימה כמו בסרט טלוויזיה, אפשר לראות כמה תסריטים של המשך. לדעת לראות קדימה, זה סופר חשוב להצלחה.
- **לכל בחירה יש סיכוי, סיכון, ומחיר.** יש גם אפשרויות לתקן, אבל זה קשה לפעמים ולתיקון יש מחיר.

- נתאמן בזה, ונעשה טבלה ביחד של אופציות/תרחישים:

מחירון/סיכוי/סיכון	התנהגות
	השקעה בלימודים, התנהגות סבבה/בשליטה, בגרויות סבירות פלוס, למידת כישורי חיים
	הפרעות, חוסר ריכוז, לא מסיימים בגרות סבירה התעלמות מכישורי חיים
	בזבז כסף והפסד כסף, כניסה לחובות
	אלכוהול ו/או סמים + כביש ונהיגה
	עישון

- **מיפוי של נושא.** לוקחים נושא ומפרקים אותו לחלקים שלו. ככה מבינים אותו בקלות ותופסים עליו שליטה. לדוגמא, מפה של המילה אומץ והמושג אומץ:



- קחו את המושג ניהול קושי, או לעשות חיים, או עידוד של אנשים, ועשו לו מפה על אחד הדפים פה בסוף.

• **מדידת תוצאות (בהתנהגות ואימון התנהגותי)**

נושא	האם יש לך תחושה של שינוי?
עמידות	
חוזק אישי / כוח / Power Level	
בטחון עצמי, גאווה בעצמך	
נשימה, רוגע, שקט	
תחושה של שליטה טובה יותר בקושי, בקשיים, בבעסה	
יכולת הדלקה עצמית	
בטחון בהובלת מצבים	