



גלריה יוצאת דופן

זיהוי רגעי הצלחה, לעירור המוטיבציה והאמונה ביכולת



הנחיות למשתתף

1. בחר/י תמונה/ות מתוך הגלריה בפלאפון המייצגת עבורך הצלחה (ניתן ליצור קולאז' של 4-5 תמונות או לצלם תמונה במהלך ההתנסות)
 - מדוע בחרת בתמונה זו?
 - מה בתמונה מייצג עבורך הצלחה?
2. חשוב על מקרה ספציפי בו חווית הצלחה במצב בו נדרשת להתגבר על קושי
 - מה עשית שהביא להצלחה?
 - איך הצלחת להתמודד עם הקושי?
 - איך הרגשת בעקבות ההצלחה?
3. מתוך ההתנסות עם התמונה וחווית ההצלחה שתיארת (ניתן לחשוב על חוויות הצלחה נוספות), מהן הכוחות המרכזיים שלך שמסייעים לך להתגבר על קשיים ולהצליח?

הערות למנחה

בתרגיל זה נשתמש בחוויות הצלחה מתוך התמודדות עם קושי/בעיה לטובת חיזוק התפיסה החיובית והחוללות העצמית של המשתתף. אלו מיועדות לחשיפה, חיזוק כוחות, איתור משאבים, זיהוי שאיפות וסיפורי הצלחה, המשמשים "תשובות נגד" לחששות ולספקות.

רפלקציה

- מה למדת על עצמך מתוך חוויות ההצלחה עליהן חשבת?
- איזה כוחות גילית בעצמך לטובת התמודדות עם קשיים ואתגרים?
- מה את/ה יכול/ה לאמץ מתוך המקרה בתרגיל, לקושי איתו את/ה בוחרת להתמודד?

כישורים במיקוד

- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- מוטיבציה

קישורים וחומרים נלווים

[דף מידע – גישת הכוחות והגישה לסיוע ממוקד פתרונות](#)