



# "לילה שבו קורה נס"

חיזוק מוטיבציה לשינוי תוך שימוש במתודה של דמיון מודרך

## הנחיות למשתתף

"בלילה, בזמן שישנת, מתרחש נס. הדברים שמטרידים אותך נעלמים. אתה מתעורר/ת למצב חדש"

1. מה אתה עושה למחרת בבוקר?
2. מה אתה לא עושה למחרת בבוקר?
3. איך אתה מתנהג/ת?
4. מה אתה מרגיש/ה?
5. מה האנשים בסביבה אומרים, כיצד השתנת?

## הערות למנחה

**"לילה שבו קורה נס" ( de Shazer, Miller. )  
הגישה לסיוע ממוקד פתרונות**

בתרגיל זה נתמקד בגישת הכוחות ונשוחח על "נס" - שינוי מתוך דימיון מודרך, בועה שמאפשרת להעז, לחשוב באומץ, לאתר מוטיבציות שלעיתים נראות בלתי אפשריות להשגה.

התרגיל לקוח מתוך הגישה לסיוע ממוקד פתרונות, הרואה באדם יצור בריא וקומפטנטי מטבעו (הרחבה על הגישות בדף הנלווה).

## רפלקציה

1. כיצד אתה מרגיש/ה בסיום התרגיל?
2. מתוך נקודת הנחה כי הנס לא יתקיים במציאות, מה אתה יכול לעשות היום כדי לייצר את השינוי הרצוי?

## כישורים במיקוד

- מוטיבציה

## קישורים וחומרים נלווים

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