



רכיב החוסן: מודעות עצמית

שם המתודה: עכבישי שיחה

רציונל:

פיתוח מודעות עצמית יכולה לעזור למשתתפים ללמוד על עצמם, להגיע להבנה עמוקה יותר של עצמם ולהסיק מסקנות שיעזרו להם בהתמודדות עם המצב ויחזקו את החוסן שלהם. הבנה זו יכולה מאפשרת ללמוד דרכים חדשות להתנהלות באופן שמקדם את השגת מטרותיהם. למידה ותרגול של התבוננות עצמית יכולה לעורר את המודעות של המשתתפים לצורך לעצור ולבחון את עצמם כאשר הם עוברים התנסויות ואירועים משמעותיים בעולם העבודה ובשאר תחומי החיים.

מטרות התרגיל:

1. עידוד חשיבה רפלקטיבית והתבוננות עצמית ככלי להתקדמות מקצועית.
2. אימון המשתתפים במיומנות של התבוננות עצמית.
3. הכרות עם שאלות שיכולות לקדם התבוננות עצמית אפקטיבית.
4. הכרות עם אוצר מילים שימושי להתבוננות עצמית.

הנחיות למשתתף:

1. חשוב (אפשר גם לכתוב) על חוויה מאתגרת מבחינתך.
2. תאר את הסיטואציה/האירוע, מה קרה שם? מה התכוונת לעשות ומה עשית בפועל?
3. התבונן על כרטיסיות "עכבישי שיחה".
4. ספר על ההתנסות בעזרת משפט אחד לפחות מכל קטגוריה - רגשות, מחשבות ותובנה יישומית (מה אני לומד/ת מההתנסות).

הערות למנחה:

חשוב לסכם את השיחה עם התובנה שעולה מתוך השיח על מנת להדגיש את השימוש בהתבוננות העצמית ככלי ללמידה והתמודדות עם המצב.

רפלקציה:

- ✓ איך הרגשתי במהלך התרגיל?
- ✓ מה הבנתי על עצמי בעקבות התרגיל?
- ✓ איזו תובנה יישומית אני לוקח/ת על עצמי בעקבות התרגיל?

חיבור לכישורים במודל ה-PRO I:

רפלקציה.

חומרים למשתתפים:

כרטיסיות להדפסה – בעברית / ערבית

