



רכיב החוסן: יכולת הסתגלות ולמידה שם המתודה: מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה

מטרות:

'מעגל הדאגה' הוא מצבור כל ההתרחשויות שמקיפות אותנו, שעליהן אין לנו השפעה ישירה. 'מעגל ההשפעה' הוא מצבור הטרדות והדאגות שעליהן בהחלט יש לנו כלים להשפיע. מעגל ההשפעה הוא "מגרש המשחקים" שלנו, שם מצוי הפתרון להרבה מאוד מהדברים המעיקים עלינו בחיי היום יום, ככל שנשחק ונפעל בתוך מעגל ההשפעה, כך יקטן מעגל הדאגה למינימום. כדי לעשות זאת עלינו להחליט להיות פרואקטיביים, יוזמים, ליטול את המושכות לידיים. עלינו להבין כי שני המעגלים שלובים זה בזה ומשפיעים אחד על השני. שאיפתנו המתמדת היא להקטין את מעגל הדאגה ולהזין את מעגל ההשפעה, כדי שיגדל ויאפשר לנו להיות מי ששולטים בחיינו ובגורלנו, ולא נסחפים אחריו כבדרך אגב. ככל שמעגל ההשפעה גדל, כן מצטמק מעגל הדאגה.

הנחיות למשתתף:

לפניך דף ריק, צייר את מעגלי הדאגה וההשפעה שלך ביחס למצב. בשלב הבא – מלא כל מעגל בדברים המשתייכים אליו.

הערות למנחה:

התבוננו יחד ונהל שיחה עם המשתתף על המעגלים שצייר ומה שבתוכם:
- באיזה גודל כל אחד מהמעגלים?
- האם כל המרכיבים במעגל הדאגה אכן חסרי יכולת השפעה?
- אילו פעולות עליך לבצע כדי להשפיע על המרכיבים שנמצאים במעגל ההשפעה ובמעגל הדאגה?

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:

I AM , I TASK , פרואקטיביות