



רכיב החוסן: מסוגלות עצמית ותעסוקתית שם המתודה: תרגיל הפרחים

רציונל:

חוזקות הם הכלים הפנימיים המאפשרים לכל אדם לקדם ולהשיג מטרות, הכרות איתן בתקופה זו מעלה את תחושת המסוגלות ומאפשרת לשמור על רצף תפקודי ולפעול להשגת הדברים החשובים.

הפנית זרקור להצלחות ולפעולות יומיומיות שמבצעים בהצלחה במרחבי החיים השונים יכולה לחשוף את החוזקות. בחינת פעולות יומיומיות מאפשרת לחלץ את החוזקות ולבנות מתוכם תמונת עצמי מעצימה שמאפשרת אמונה ביכולת העצמית, ופיתוח תחושת מסוגלות תפקודית ותעסוקתית גבוהה יותר.

מטרות התרגיל:

1. חיבור ליכולות תעסוקתיות מתוך פעילויות יום יומיות.
2. חיבור האדם לכוחותיו ולאהבותיו.
3. תרגום יכולות כלליות לשפת תעסוקה.

הנחיות למשתתף:

לפניך דף עם 5 פרחים מצוירים. במרכז הפרח עליך לכתוב פעילויות שאתה מרבה ואוהב לעשות. בעלי הכותרת של כל פרח יש לכתוב את המיומנויות / הכישורים / התכונות הנדרשים והמאפשרים לו לביצוע הפעילות הנ"ל.

הערות למנחה:

שים לב שהמשתתף ממלא את כל הפרחים ועלי הכותרת.
שים לב לתכונות שחוזרות על עצמן - הם החוזקות של המשתתף.

רפלקציה:

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

אשכול כישורים במודל ה-PRO:

חוללות עצמית + כל קשת האשכולות והכישורים.

תרגילים דיגיטליים:

עברית - [flowers2 \(chen-be-atzmi.github.io\)](https://github.com/chen-be-atzmi/flowers2)

ערבית - [flowersarabic \(chen-be-atzmi.github.io\)](https://github.com/chen-be-atzmi/flowersarabic)

חומרים למשתתפים:

דף מודפס - בעברית / ערבית



תרגיל הפרחים

במרכז הפרחים עליך לציין פעולה יומיומית שאת מרבה לעשות, או פעולה שאת/ה אוהבת לעשות. בעלי הכותרת של כל פרח עליך לציין את המיומנויות שמאפשרות לך לבצע את הפעולה.

