



רכיב החוסן: יכולת הסתגלות ולמידה שם המתודה: עץ הדמויות

רציונל:

פתח להסתגלות והתמודדות עם המצב, בדרך לחיזוק החוסן התעסוקתי, הוא במיסגור ובהמשגה של המצב הקיים. בחינת המצב המצוי והתבוננות על הרצוי, מגדירה את הפער ביניהם ומהווה פתח לשיח על הכלים והמשאבים העומדים לרשות המשתתף לגשר עליו.

עבודה עם ציור, בין אם ציור שהמשתתף מצייר בעצמו ובין אם המשתתף נעזר בציור מוכן, מאפשרת לעקוף את דפוסי החשיבה הרגילים באמצעות עבודה עם המוח הימני. עבודה מסוג זה מעוררת ומעודדת חשיבה יצירתית החורגת מעבר לגבולות החשיבה ה"רציונאלית" המקובעת, ויכולה לשמש כמפתח לעולמות רגשיים, רכים ואינטואיטיביים יותר.

מטרות התרגיל:

1. הגדרה של המצב התעסוקתי המצוי של המשתתף אל מול המצב הרצוי וזיהוי הפער ביניהם, עומקו ומאפייניו.
2. זיהוי של גורמים שיכולים לסייע בתהליך חיזוק החוסן.

הנחיות למשתתף:

לפניך ציור אשר בו מצוירות דמויות המצויות במצבים שונים: שמחה ועצב, טיפוס ונפילה, מאבק וכניעה, תחתית ופסגה ועוד. סמן דמות אחת שמתארת את מצבך נכון להיום ודמות נוספת שתתאר אותך במיטבך בעתיד.

הערות למנחה:

את השיחה ניתן לפתח באמצעות שאלות פתוחות, כמו: איזו דמות הכי מייצגת אותך עכשיו? באיזו דמות היית רוצה לראות את עצמך בסוף התהליך? בעוד שנה? 5 שנים? איזו דמות את מעריכה/מעריצה? מאיזו דמות את מפחדת? אילו דמויות עשויות לעזור לך בדרך? האם הדמויות האלה עזרו לך בעבר? באיזה אופן? מה הדמויות האלה היו אומרות לך עכשיו?

חשוב - להתבונן על הפער בין שני המצבים ולחשוב - מה יכול לסייע לי להתקדם.....

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:

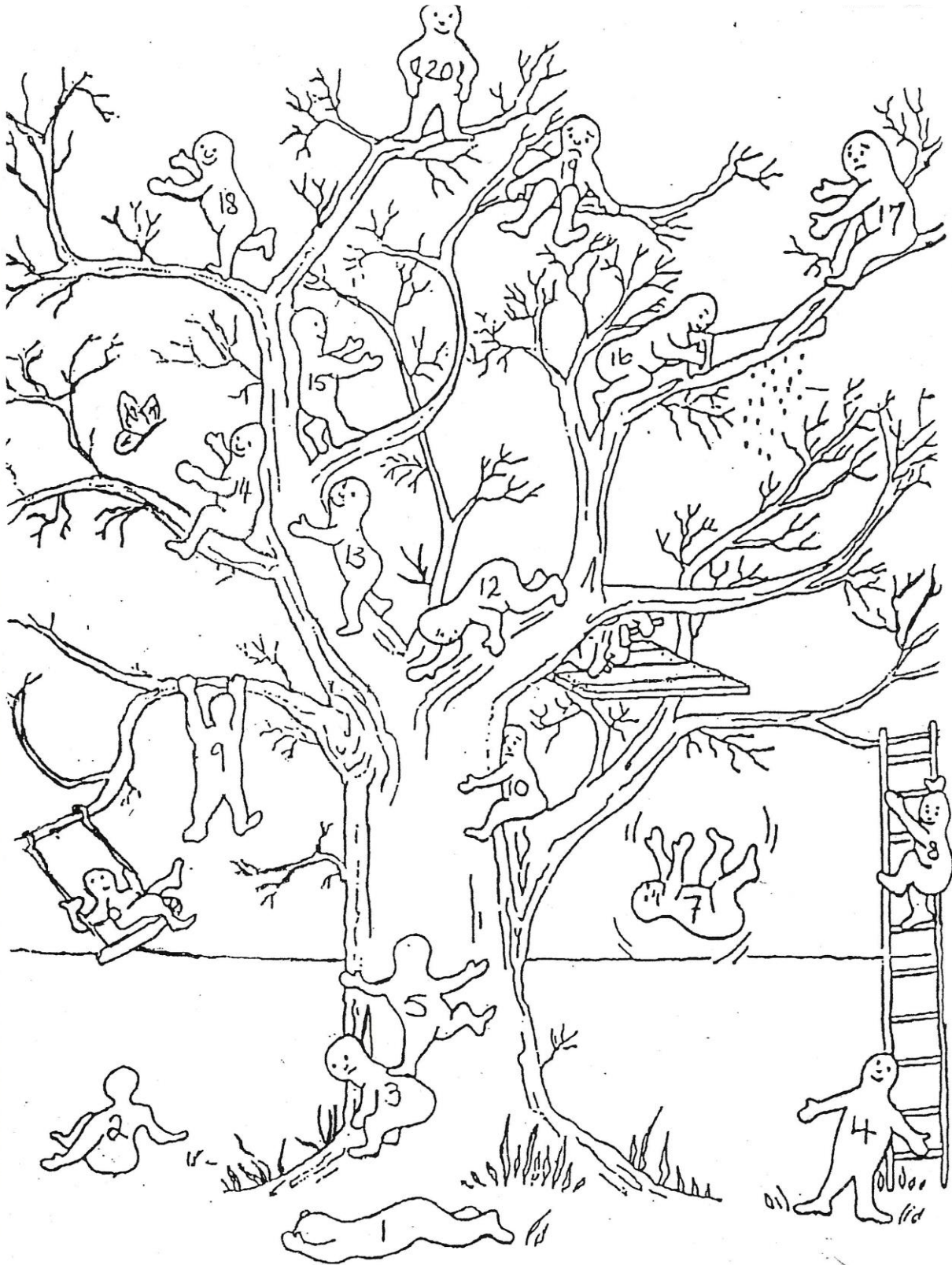
I AM, I TASK, I PRO, פרואקטיביות

חומרים למשתתפים:

דף עץ הדמויות מודפס.



בעצמי





הנחיות לעבודה עם עץ הדמויות:

- בחרי את הדמות שמסמלת את המקום בו את נמצאת עכשיו?
- איזו דמות מסמלת את המקום אליו תרצי להגיע?
- איזו דמות את מעריכה/מעריצה?
- מאיזו דמות את מפחדת?
- אילו דמויות עשויות לעזור לך בדרך?
- מי יכול לסייע לך להתקדם?
- מי עוד עוזר לך? באיזה אופן? באיזה אופן תוכלי לרתום אותו לתהליך שלך?