



רכיב החוסן: תקווה וערך

שם המתודה: האי הבודד

לאחר שכל המשתתפים יכתבו את המכתבים הם יחתמו בשמם ויקפלו אותם לצורת מעטפה. איספו את המכתבים וחלקו אותם באופן אקראי בין המשתתפים, ובקשו מהם לכתוב מכתב תשובה מעודד ולמסור אותו לכותב/ת.

ד. בהמשך – נהלו שיח עם המשתתפים על המצב - מה נותן לך את הכוח להמשיך להתמודד? איך מצאת את הכוחות? לסיכום – בקשו מהמשתתפים לסכם ב-3 מילים דברים שמסייעים להם להעלות את תחושת התקווה.

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 מוטיבציה, חוסן, GRIT

חומרים למשתתפים:

דף התרגיל מודפס בעברית / ערבית.

הערות למנחה:

בעבודה פרטנית – נהלו שיח על פי השאלות המופיעות בהנחיות, והמשיכו משם לשאלה – מה עוזר לי להתגבר כאשר קשה לי?

בעבודה בקבוצה:

א. כדאי לעשות סבב ולבקש מכל המשתתפים לומר במילה או שתיים מהו החפץ שמצאו בתיק, או להראות את הציור שלו.
ב. חלקו את הקבוצה לשלוש ובקשו מהם לשתף בהתאם לשאלות המופיעות כאן.

שאלות על החפץ: איזה חפץ מצאתם? למי החפץ שייך? איך השגתם את החפץ? מדוע הוא מעודד אתכם? מה הערך שלו עבורכם? באילו חפצים דומים לאלו אתם נעזרים בחיי היומיום שלכם?

ג. לאחר השיחה על החפצים אימרו למשתתפים: אחרי תקופה בה הסתגלתם לחיי האי מגיעה לאי יונת דואר קסומה... לתדהמתכם, היא פוצה את פיה ומציעה לכם לשלוח מכתב לאדם יקר לכם מאוד.

רציונל:

תקווה היא מרכיב רגשי וקוגניטיבי המשקף את היכולת של הפרט להאמין בקיומו של עתיד טוב יותר. תקווה אינה רק היכולת לדמיין עתיד שבו, אלא גם מידת אמון גבוהה ביכולת להביא להגשמתו. רמת תקווה גבוהה מאפשרת יצירתיות בהתמודדות עם מציאות מאתגרת, ודוחפת לפעולה ולשינוי, ולכן תקווה מהווה מרכיב הכרחי לחיזוק החוסן.

מטרות התרגיל:

1. חיבור לכוחות האישיים שמאפשרים למשתתפים להתמודד עם חוויות של ייאוש או חוסר תקווה.
2. העלאת מודעות לחשיבות התקווה בתהליך התעסוקתי.

הנחיות למשתתף:

אחרי מסע באוניה על ים סוער מצאת את עצמך, בכוחות אחרונים, שוחה לעבר אי בודד בים. למזלך הצלחת לשמור לכל אורך הדרך את התיק שלך בשק אטום למים! עם ההגעה לחוף, בחיטוט בתיק, נמצא חפץ שמעודד את רוחך מאוד. מהו החפץ הזה? כיתבו או ציירו אותו על דף חלק.



האי הבודד - שאלות

אחרי מסע באוניה על ים סוער מצאת את עצמך, בכוחות אחרונים, שוחה לעבר אי בודד בים. למזלך הצלחת לשמור לכל אורך הדרך את התיק שלך בשק אטום למים! עם ההגעה לחוף, בחיטוט בתיק, נמצא חפץ שמעודד את רוחך מאוד.

1. איזה חפץ מצאת?
2. למי החפץ שייך?
3. איך השגת את החפץ?
4. מדוע הוא מעודד אותך?
5. באילו חפצים דומים לאלו את/ה נעזר/ת בחיי היומיום שלך?

