



רכיב החוסן: תקווה וערך שם המתודה: תרגיל הרצונות

רציונל:

תרגיל הרצונות מכין את המשתתפים להתבוננות על עצמם, לשים את עצמם ואת הרצונות שלהם במרכז והוא מהווה תשתית לעבודה על החלום התעסוקתי.

השאלה מה אני רוצה נראית פשוטה, אך ההתעמקות בה מעלה שאלות מהותיות נוספות, כמו: מה באמת יהפוך אותי למאושר, מה יגרום לי סיפוק, כמה הדברים באמת תלויים בי וכו'.

מטרות התרגיל:

1. הכשרת היכולת להתבוננות פנימית מעמיקה.
2. זיהוי הקושי שבחקירת העולם הפנימי והתמודדות איתו.
3. התחלה של מיקוד באלמנטים האישיים שמביאים לתחושת סיפוק ואושר.

הנחיות למשתתף:

על הדף החלק שלפניך אתה מתבקש לרשום 10 דברים שאתה מאחל לעצמך ושאינם משותפים לכולם (למשל 'שלוש עולמי', בריאות או דברים אחרים שברור שכולנו רוצים).

הערות למנחה:

- אחר השיתוף ברצונות, נהל עם המשתתף שיחה על איך היה לעשות את התרגיל:
- איך היה לרשום (זרם חלק? נתקע?)
 - כמה דברים קשורים לעצמי עם אחרים (החוצה) וכמה לעצמי עם עצמי (פנימה)?
 - כמה מהדברים קשורים לכסף וכמה קשורים לחוויה?
 - אילו רצונות בשליטה שלי ומה לא?

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:

AM ומוטיבציה, חוסן, GRIT.