



רכיב החוסן: השתייכות חברתית

שם המתודה: משהו קטן וטוב

תיאור קצר:

יחס אישי לקולגה בהקשר לאירוע משמעותי

מטרות התרגיל:

1. התנסות בהתייחסות ומתן תשומת לב לאחר באופן פרואקטיבי.

הנחיות למשתתף:

1. בחרי/י קולגה בעבודה/ במעגל הקשרים המקצועיים שיש לו אירוע משמעותי שהתרחש או עומד להתרחש (יום הולדת/ לידה/ עזיבת תפקיד/ אירוע משמעותי אחר).
2. ציין/י בדרך אישית כלשהי את האירוע (ברכה אישית/ מתנה סמלית/ עצירה לציון במהלך ישיבה וכיו"ב).

רפלקציה:

- ✓ מה הייתה התגובה של אותו אדם למחווה שלך?
- ✓ כיצד הרגשת לפני ואחרי המחווה?
- ✓ מה לקחת מההתנסות לעתיד?

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

I MIX - אמפתיה ותקשורת בינאישית
I NET - ניהול רושם (התנהלות מקצועית)