

## חוסן אישי וארגוני –

### תוכנית מס' 45878, מאושרת במאגר גפ"ן

במדינת ישראל, אנו נדרשים לכלי חוסן. צוותי הוראה, שהתמודדו עם המציאות שהביא עימו נגיף הקורונה, מצאו את עצמם לאחר ה-7.10.23 מתמודדים עם מציאות קשה בה הם וגם התלמידים נחשפו לטראומה. התוכנית מציעה לצוותי ההוראה כלים להתמודדות עם מצבי דחק, חרדה תוך התנסות וחשיפה לכלי חוסן.

פיתחתי את התוכנית לאחר שבשנתיים האחרונות ליוויתי צוותי הוראה בתיכון וביסודי בתוכנית "אימון רגשי בקבוצה" וכן ליווי כיועצת ארגונית בבתי ספר. אני מאמינה כי התוכנית נותנת מענה לצרכים העכשוויים של המחנכים.

### למי מיועדת התוכנית?

צוותים חינוכיים המעוניינים להרחיב את ארגז הכלים האישי והמקצועי שלהם.

### מטרת התוכנית

להקנות לצוותי ההוראה כלי חוסן להתמודדות עם המציאות העכשווית.

### תכני התוכנית:

- ✓ למה לי חוסן? מהו חוסן אישי וארגוני.
- ✓ קבוצת השווים וחשיבותה בבניית חוסן
- ✓ גוף ונפש – מה קורה לגוף שלנו במצבי דחק? כיצד מגיבים ומה עושים?
- ✓ "הכל מתחיל בראש" – על רגשות, חשיבותם והאופן שהם משפיעים עלינו. התמודדות עם רגשות מציפים, ויסות רגשי.
- ✓ מהי חרדה? מה עושים כאשר החרדה נכנסת לכיתה.
- ✓ המחשבות שלנו והשפעתן על מציאות חיינו.
- ✓ להיות בקשיבות – מהי קשיבות וכיצד תורמת לחוסן שלנו.
- ✓ תקשורת אמפתית ככלי חוסן
- ✓ חמלה
- ✓ עקרונות מנחים: המפגשים יועברו כסדנה, בה לצד תהליך התפתחות קבוצתי חווים המשתתפים תהליכים של התפתחות אישית והתנסות אישית בקבוצה. לאורך כל סדנה יינתנו דוגמאות מחיי היום-יום של המשתתפים ומעולם התוכן ממנו מגיעים. בסדנה ישולב ידע מחינוך ומתחום ה-CBT.
- במפגשים ישולב ידע תיאורטי, התנסות חווייתית, שימוש במדיות שונות לרבות סרטים, משחקי תפקידים ואמצעים ויזואליים.