

# פרק 1

## פעילויות פתיחה

פרק זה מתייחס לפתיחה של מפגש ראשון מבין מספר מפגשים או לפתיחה של מפגש חד-פעמי.

### לפתיחה מספר מטרות עיקריות

א. **שבירת קרח והפחתת חרדה** (הן של המשתתפים והן של המנחה) – פעמים רבות, המשתתפים מגיעים למפגש הראשון עם חששות (לפעמים, לא מודעים); חששות מהפגישה הצפויה עם הלא מוכר: אנשים, מנחה ותכנים, חששות מעבודה קבוצתית: חשיפה, שינוי ועימותים סמויים וגלויים בקבוצה.

המנחה, על אף העובדה שהוא תכנן את המפגש (תוכן ומהלך), גם הוא אינו יכול לשלוט על האופן בו הקבוצה תקבל אותו ואת מה שתכנן.

לכן כדאי לבחור בתרגיל המאפשר התוודעות אישית מחד, אך אינו דורש חשיפה אישית מאידך, והיוצר אווירה נעימה ולא מלחיצה.

לאור זאת, הפתיחה מהווה את החוויה הקבוצתית הראשונה, בה מתחיל להתפזר ענן העמימות, המשתתפים מתחילים להרגיש נוח יותר זה עם זה, ומפלס החרדה יורד. בסיומה, אמורה הקבוצה להיות מוכנה יותר ללמידה.



## ב. היכרות - ניתן להצביע על שלוש מטרות להיכרות:

### ● היכרות בין המנחה לקבוצה

המנחה והקבוצה אוספים לעצמם רשמים דרך התבוננות והשתתפות בנעשה: הקבוצה פוגשת לראשונה במנחה ומתוודעת אליו, אל סגנון ההנחיה שלו ואל הדגשים שהוא שם בעבודה הקבוצתית.

המנחה פוגש לראשונה בקבוצה, והוא לומד על הסגנונות האישיים המאפיינים את המשתתפים, על מידת הפתיחות שלהם ועל המוטיבציה שלהם ללמידה ולשיתוף פעולה. כמו כן, המנחה יכול לציין לעצמו אילו תפקידים קבוצתיים מתחילים להסתמן, אילו נושאים משותפים מעסיקים את הקבוצה ואילו נורמות קבוצתיות כבר החלו להיווצר.

### ● היכרות בין המשתתפים לבין עצמם

למשתתפים בקבוצה יש הזדמנות ללמוד זה על זה בשני רבדים: הרובד הגלוי – הפרטים אותם בוחרים המשתתפים לספר לקבוצה (למשל, בהתייחס אל שאלת ההיכרות בה בחר המנחה),

והרובד הסמוי - הפרטים אותם כל משתתף יכול לאסוף מהתבוננות בתקשורת הבלתי מילולית בקבוצה, וכן מהתרשמות אישית (מי מעורר את סקרנותי, מי מוצא – חן בעיני וכו').

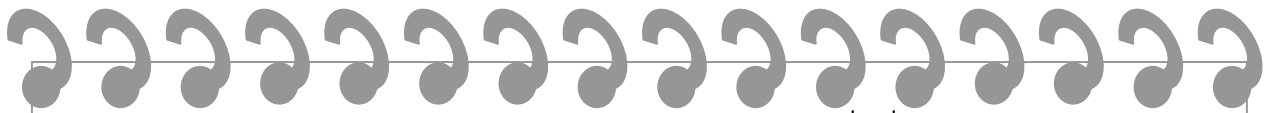
הפתיחה מאפשרת היכרות גם כאשר המשתתפים מכירים זה את זה היכרות קודמת, כיון שניתנת בה הזדמנות לכל משתתף לחשוף צדדים אחרים שלו, אשר מתגלים פחות בקשר השוטף.

### ● היכרות עם הנושא ועם שיטת העבודה

בנוסף להיכרות האישית, מומלץ כי פעילות הפתיחה תיצור - במישרין או בעקיפין - גם חיבור ראשוני לתוכן ולשיטות העבודה, וזאת כדי שגם חלק זה יהיה משמעותי בהקשר למטרות.

**3. תיאום ציפיות** – חשוב לערוך תיאום ציפיות בתחילת העבודה, ולבנות "חוזה עבודה" ראשוני עם הקבוצה ובין המשתתפים לבין עצמם, אשר יהווה בסיס לעבודה בהמשך. על המנחה להתייחס בכובד ראש לציפיות ולבקשות המשתתפים, ולקחת אותן בחשבון כשהוא מתכנן את המפגשים. יש להתייחס גם לציפיות שאינן ריאליות, או כאלה שעומדות בסתירה למטרות ההשתלמות, ולהציג לקבוצה תמונה ברורה ככל האפשר. שיחה פתוחה לגבי ציפיות המשתתפים והמנחה מפזרת מקצת חוסר הוודאות שקיימת בתחילת העבודה, ועשויה להפחית במידת מה התנגדויות בהמשך.

על המנחה להיות מודע מראש לציפיות שיש לו מן הקבוצה ומעצמו, לבוא מוכן ולהשתדל להיות ברור ככל האפשר בעת הדיון בקבוצה. עליו לומר בבירור את הדגשים החשובים לו.



הנחיית קבוצה – ארגון כלים למנחה

אמנם, מסרים רבים עוברים בצורה מרומזת אל הקבוצה ולהפך, אך קיים חשש לפרשנות מוטעית של רמזים אלה.

#### **כדאי להעביר לקבוצה מסרים לגבי**

מסגרת וגבולות (מטרות, לוח-זמנים, מטלות ודרישות, שיטות עבודה),  
אחריות משותפת של המנחה והקבוצה להצלחת המפגש,  
המיקוד הוא במשתתפים (חשיבות הצרכים והמטרות שלהם).



### לימוד שמות המשתתפים

#### מטרות

- העברת מסר של התייחסות אישית.
- שינון שמות המשתתפים.
- היכרות שטחית.
- שבירת קרח.




---

---

---

---

---

---

---

---

### תרגילים קצרים – מהלך

#### לימוד שמות ראשוני

המשתתפים יתבקשו להסתדר בטור לפי סדר עולה של א"ב שמות פרטיים.

הקבוצה יושבת במעגל. כל משתתף יציג את שמו + שם של בע"ח/מאכל/מקום המתחיל באותה אות. המשתתף הבא בתור יתבקש לחזור על שמות הקודמים לו לפי סדר הא"ב, ולהוסיף את שמו + שם בעל החיים וכו'.




---

---

---

---

---

---

---

---



**לאחר סבב שמות ראשוני**

- כל הקבוצה עומדת במעגל, אחד המשתתפים יחזיק בכדור/פיסת-נייר וימסור אותו למשתתף אחר, תוך כדי קריאה בשמו. על המשתתף שקראו בשמו לתפוס את החפץ וחזור חלילה.



Blank writing area with horizontal lines.



## ”משחק הכיסאות” – היכרות ראשונית

### מטרות

- היכרות שטחית בין המשתתפים לבין עצמם.
- שבירת קרח והפחתת חרדה.
- שיתוף המשתתפים בבחירת שאלות ההיכרות.
- תזוזה ושינוי מקומות ישיבה.
- פתיחת ערוצי תקשורת בין המשתתפים.

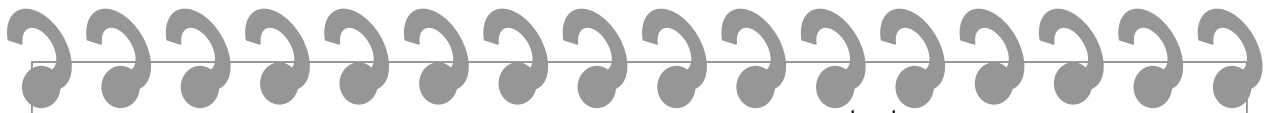


Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. המשתתפים יושבים על כיסאותיהם במעגל. המנחה יבקש מאחד המשתתפים לקום ולהוציא מן המעגל את כיסאו, כך שמספר הכיסאות יהיה קטן באחד ממספר המשתתפים.
2. המנחה יכריז בקול על מאפיין כלשהו, למשל: ”אני מעדיף קיץ על חורף”<sup>1</sup>. כל המשתתפים שמאפיין זה מתאר גם אותם יקומו ממקומם ויתיישבו בזריזות בכסא אחר שהתפנה<sup>2</sup>.
3. כיון שמספר הכיסאות קטן ממספר המשתתפים, בכל סבב יישאר משתתף אחד ללא מקום ישיבה – והוא יתבקש להכריז על המאפיין הבא כרצונו.
4. וחוזר חלילה.
5. שאלות במליאה:

- אילו מבין המאפיינים שעלו בקבוצה הינך שמח לגלות? מדוע?
- אילו מבין המאפיינים שעלו בקבוצה אינך שמח לגלות? מדוע?
- האם יש מאפיין שמסקרן אותך לגבי חברי הקבוצה, אותו לא הזכירו? מהו?



● מה ניתן לומר על הקבוצה, לאור המאפיינים הדומיננטיים שבה?

---

---

---

---

---

---

---

### חלופות

1. מאפיינים נוספים עליהם אפשר להכריז:

● "אני בכור במשפחתי".

● "עברתי טסט שלישי".

● "אני אוהב לקום מוקדם בבוקר".



---

---

---

---

---

---

---

2. במקום להחליף מקומות ישיבה, אפשר גם:

● המשתתפים רק יקומו ממקומם בכל פעם שהמאפיין מתאר אותם.

● כל משתתף שהמאפיין מתאר אותו, יצטרך לאכול מהכיבוד.



פרק 1 : פעילויות פתיחה



Blank writing area with horizontal lines.

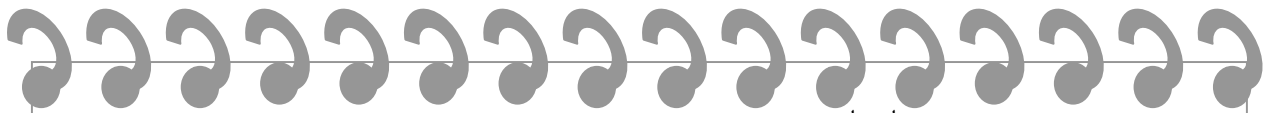
**ציוד**

כיבוד.

**הערות**

- בהמשך ניתן "להשתמש" בדמיון או בשוני בין המשתתפים כפי שעלה מהמשחק, לשם חלוקת הקבוצה לקבוצות-משנה (למשל, לשתי קבוצות לפי "אוהבי קיץ/חורף").
- כיון שהקבוצה בראשית דרכה, מומלץ לבחור במאפיינים שאינם דורשים חשיפה אישית.





**קיימות דרכים שונות לפתיחת מפגש באמצעות שאלות. להלן רשימת שאלות ונושאים לפתיחת מפגש, ובהמשך, מספר פעילויות המתבססות על רשימה זו.**

#### **שאלות היכרות לפתיחת המפגש**

- כל דבר שעולה בדעתי.
- הדבר הראשון שחשבתי עליו בבוקר.
- איך אני מרגיש הבוקר.
- מה אני רוצה שיידעו עלי כאן.
- דבר אחד שלא יודעים עלי כאן.
- חלום שיש לי ועוד לא הגשתי.
- איזה משפט אומרים לי או עלי הכי הרבה.
- מקורות שמי או כינויי החיבה שלי.
- "השעה ה-25": מה עוד הייתי עושה לו נוספה עוד שעה ליממה.
- דבר טוב שקרה לי בשבוע האחרון.
- דבר מעניין שקרה לי לאחרונה.
- דבר שהפתיע אותי לאחרונה.
- אירוע מביך שקרה לי לאחרונה.
- אירוע מרגש שקרה לי לאחרונה.
- אירוע משמח שקרה לי לאחרונה.
- אירוע מאכזב שקרה לי לאחרונה.
- אירוע שהייתי רוצה לעבור שוב.
- אדם מעניין שפגשתי.
- מה הכי מסקרן אותי.
- דבר שאני מאד אוהב / שונא.
- אדם שאני מאד אוהב / שונא.
- את מי אני מעריץ.
- אילו תכונות יש לי שמסייעות לי במה שאני עושה.
- מה כילד חשבתי שאעשה "כשאהיה גדול".

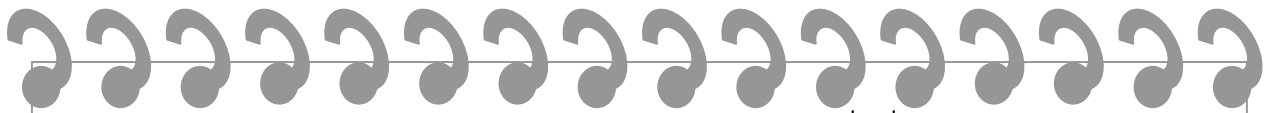


פרק 1 : פעילויות פתיחה

- "אם היה פורים – למה הייתי מתחפש?".
- על מה הייתי/לא הייתי מוותר.
- מהיכן הגעתי הבוקר.
- משהו שתפס את תשומת לבי בדרך לכאן.
- מדוע בחרתי להשתתף בהשתלמות זו.
- איזה חפץ הייתי רוצה שיהיה איתי לאורך היום.



Blank writing area with horizontal lines for notes.



## "מעגל" – פתיחת מפגש באמצעות שאלות היכרות

### מטרות

- היכרות בין המשתתפים.
- הצפת תכנים רלוונטיים לנושא המפגש.
- חיבור אישי לנושא המפגש.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. המנחה יבקש מכל המשתתפים להתייחס לשאלה אחת שישאל<sup>1</sup>, למשל, "איזה משפט אומרים לך או עליך הכי הרבה"<sup>2</sup>.
2. כל משתתף יענה לשאלה בזמן שנוח לו<sup>3</sup>.
3. שאלות במליאה:

- כיצד חשת לנוכח השאלה?
- האם היית רוצה שמשפט זה ייאמר עליך או לך גם בקבוצה זו?
- איזה משפט היית רוצה שיאמרו עליך או לך בקבוצה זו?
- האם יש משפט שאומרים למישהו אחר, שהיית רוצה שיאמרו עליך או לך?
- האם אתה מרגיש דומה/שונה למשתתפים אחרים בקבוצה?
- מה ניתן ללמוד על הקבוצה לאור תשובות המשתתפים?



פרק 1 : פעילויות פתיחה



---

---

---

---

---

---

---

#### חלופות

1. בחירת השאלות יכולה להיעשות באופנים הבאים :

- המנחה יכתוב על פתקים שאלות שונות, וכל משתתף יגדיל שאלה אחת ויענה רק עליה במליאה.
- המשתתפים יתבקשו לרשום על פתקים שאלות היכרות שמעניינות אותם ביחס לאחרים. מתוך אוסף שאלות זה, כל אחד יגדיל שאלה ויענה עליה.
- כל משתתף יתבקש "לראיין" משתתף אחר במליאה, ולשאל אותו 2 שאלות שמעניינות אותו.
- הקבוצה תעבוד בזוגות בהתאם למקום הישיבה, כל אחד מבני הזוג "יראיין" את השני כרצונו ובהמשך יציג אותו למליאה.



---

---

---

---

---

---

---

2. לשאלות פתיחה נוספות, ראה "שאלות היכרות לפתיחת מפגש" (עמוד \*\*\*).



3. סדר המדברים יכול להיקבע גם :

- לפי סדר הישיבה.
- אפשר להיעזר בכדור, מי שהכדור נמסר אליו - יענה.



---

---

---

---

---

---

---

#### ציוד

פתקים, כלי כתיבה/ כדור.

#### הערות

- כיון שבשלב ההיכרות עדיין לא נוצר אמון בקבוצה, כדאי לומר מראש שמשנתף שלא חש בנוח עם השאלה שמופנית אליו, לא חייב להשיב עליה.



---

---

---

---

---

---

---



## "קרוסלה" - פתיחת מפגש באמצעות שאלות היכרות

### מטרות

- היכרות בין המשתתפים.
- הזדמנות למפגש קרוב עם מספר משתתפים.
- יצירת אינטימיות בקבוצה.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. הקבוצה מסודרת ב"קרוסלה" – מחצית מהמשתתפים יושבים/עומדים במעגל חיצוני כשפניהם מופנות **פנימה**, והמחצית השניה במעגל פנימי, פניהם מופנות **החוצה**. כאשר המעגלים פונים זה לזה, נוצרים זוגות<sup>1</sup>.
2. סבב ראשון: המנחה יציג שאלת היכרות<sup>2</sup>, למשל, "ספר על משהו שתפס את תשומת לבך בדרך לכאן" וכל זוג יענה עליה במשך כ 5 דקות.
3. סבב שני: רק המעגל החיצוני יזוז ימינה, כך שיווצרו זוגות חדשים.
4. המנחה יציג שאלת היכרות אחרת, וכל זוג יענה עליה במשך כ 5 דקות.
5. וחוזר חלילה.
6. שאלות במליאה:
  - לאיזו שאלה הרגשת הכי נוח להשיב? מדוע?
  - עם איזו שאלה לא הרגשת נוח? מדוע?
  - האם יש שאלה שהיית רוצה שישאלו אותך?



---

---

---

---

---

---

---

---

### חלופות

1 במקום להסתדר לזוגות באמצעות ה"קרוסלה":



- ניתן בכל סבב לחלק את הקבוצה לזוגות בדרך אחרת (ראה פרק 4: חלוקה לקבוצות-משנה/לזוגות).

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ראה "שאלות היכרות לפתיחת מפגש", עמוד \*\*\*\*\*.

### הערות

- כדאי לגוון בבחירת השאלות; לבחור בשאלות שמאפשרות היכרות (ולקציב להן די זמן), וגם שאלות קצרות שמאפשרות שעשוע והפוגה, כדוגמת, "מה אכלת הבוקר?".
- מומלץ שרצף השאלות ינוע על ציר מארגן, כדוגמת מן הפשוט אל המורכב (החל ב"מהיכן הגעת הבוקר?" וכלה ב"מדוע בחרת להשתתף בהשתלמות זו?"), מן הכללי אל הפרטי – אישי (החל ב"כל דבר שעולה על דעתך" וכלה ב"חלום שיש לך").

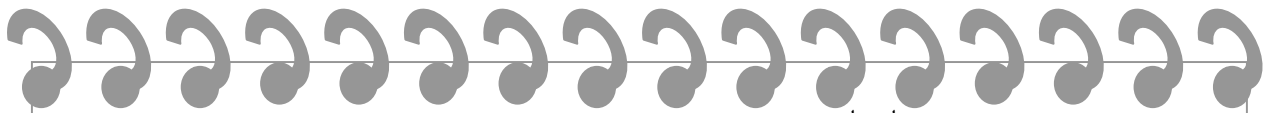


פרק 1 : פעילויות פתיחה



A large rectangular area with a light gray background, containing seven horizontal lines for writing.





## "ענית – קיבלת" - פתיחת מפגש באמצעות שאלות היכרות

### מטרות

- שבירת קרח בקבוצה.
- היכרות בין המשתתפים.
- הזדמנות לאינטראקציות אישיות עם מספר חברים מהקבוצה.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. כל משתתף יקבל 3 פתקים ויכתוב עליהם את שמו.
2. המנחה יאסוף את כל הפתקים, יערבב אותם בסל ויבקש מכל משתתף להגריל שלושה פתקים אקראיים. יש להנחות את המשתתפים שיוודאו כי לא קבלו בחזרה את פתקיהם.
3. כל משתתף יתבקש לזכות בחזרה בפתקיו, לשם כך יסתובב בחדר ויאתר מי הגריל אותם.
4. על מנת לקבל בחזרה את הפתק, יתבקש המשתתף על שאלת היכרות שישאל ע"י המחזיק בפתק<sup>1</sup>.
5. אפשר לספר במליאה חוויות.
6. שאלות במליאה:
  - כאשר שאלת – האם לכל "בעלי הפתקים" הפנית אותה השאלה? מדוע?
  - כאשר שאלת – כיצד בחרת בשאלה?
  - כאשר נשאלת – לאילו שאלות היה לך נוח יותר לענות? מדוע?



פרק 1 : פעילויות פתיחה



Blank writing area with horizontal lines.

**חלופות**

1. במקום שהמשתתפים יבחרו את השאלות, אפשר :

- לבקש מכל משתתף לספר על עצמו באופן חופשי בכל "פגישה".
- המנחה יבחר בכל פעם שאלה עליה יענו כל "בעלי הפתקים" (ראה "שאלות היכרות לפתיחת מפגש", עמוד \*\*\*\*).



Blank writing area with horizontal lines.

**ציוד**

כלי כתיבה, פתקים קטנים.

**הערות**

- יש לשים לב לכך שכל משתתף ממלא שני תפקידים : עליו לשאול את אלה שהוא מחזיק בפתקיהם, ולהישאל ע"י אלה שמחזיקים בפתקיו (מכאן, שיתכן ויהיו משתתפים שיסיימו את המשימה מוקדם/מאוחר יותר מהאחרים).



● מתאים גם כתרגיל סיום, ואז תוכן השאלות יהיה של סיכום ומשוב.

---

---

---

---

---

---

---



## קנגורו – הצגה עצמית באמצעות ציור

### מטרות

- הזדמנות לחקירה וביטוי עצמי, מתוך חווית שליטה.
- התייחסות אישית בין המשתתפים לבין עצמם.
- קבלת משוב אישי מהקבוצה.
- בחינת מגוון הפרשנויות המתקבלות מאנשים שונים.
- עיבוד התחושות שעולות בעת קבלת משוב.



A large grey rectangular area containing several horizontal lines for writing or drawing.

### מהלך

1. כל משתתף יתבקש לצייר על גבי דף A4 סמל שמאפיין אותו<sup>1</sup>.
  2. המשתתפים יקומו ויניחו את הציורים על כיסאותיהם.
  3. המשתתפים יקבלו 3 פתקים קטנים. עליהם להסתובב ולהביט על הציורים שציירו שאר חברי הקבוצה.
  4. כל משתתף ירשום את תחושותיו / תגובותיו לגבי 3 מהציורים על גבי פתק קטן (תגובה אחת על כל פתק), ויניח כל פתק מתחת לציור אליו התייחס.
  5. כל משתתף יאסוף את ציורו ואת ההתייחסויות שקבל, ויבחר את זו שמדברת אליו ביותר.
  6. במליאה – כל משתתף שירצה בכך, יציג את ציורו ואת התגובה בה בחר.
  7. שאלות במליאה:
- תאר את תהליך החשיבה שלך בעת ביצוע המשימה (על כל חלקיה).
  - תאר והסבר מה דומה ומה שונה בין ההתייחסויות שקיבל ציורך עיי הצופים לבין כוונתך.



- כיצד תאפיין את תגובותיך לציורים של משתתפים אחרים (במה התמקדת, ממה התעלמת)?
- כיצד הרגשת לנוכח קבלת משוב מעין זה?
- האם התנסות זו של קבלת ומתן משוב מעין זה מוכרת לך מהקשרים אחרים?
- האם יש לך מסקנות חדשות ביחס למתן וקבלת משוב בעקבות ההתנסות?
- האם יש מכנה משותף בין הציורים בקבוצה?
- מה אוסף ציורי המשתתפים מלמד על הקבוצה?



---

---

---

---

---

---

---

### חלופות

1. במקום לצייר סמל שמאפיין אותך, המשתתף יכול:

לכתוב מילה אחת שמתארת אותך.

● לגזור ממגזין ציור/צילום שמתאר אותך.

● לצייר ציור שמשקף כיצד הוא מרגיש הבוקר.

● לבטא את ציפיותיו מההשתלמות.

● לצייר את החשיבה שלו.



---

---

---

---

---

---

---



פרק 1 : פעילויות פתיחה

### ציור

דפי A4, פתקים קטנים, טושים, כלי כתיבה, מגזינים, מספריים.

### הערות

- יש להקפיד שכל ציור יזכה ל 2-3 התייחסויות.
- כדאי לבקש שההתייחסויות לא יהיו שיפוטיות.
- תרגיל זה יכול לשמש כ**תרגיל סיום**, ובו כל אחד יתבקש לצייר כיצד הוא רואה את עצמו בסוף ההשתלמות.



Blank writing area with horizontal lines.



## "אני חפץ להציג" – הצגה – עצמית באמצעות חפץ

### מטרות

- היכרות בין המשתתפים.
- פיתוח יצירתיות ודמיון.



---

---

---

---

---

---

---

### מהלך

1. כל משתתף יתבקש להוציא מן התיק שלו<sup>1</sup> חפץ אישי<sup>2</sup>.
2. כל משתתף יציג את עצמו באמצעות החפץ האישי.
3. שאלות במליאה:

- כיצד הרגשת עם ביצוע המשימה?
- כיצד בחרת בחפץ?

- מה ניתן ללמוד על הקבוצה או על משתתפים בה בהתבסס על החפצים שנבחרו, ועל התכנים שהמשתתפים בחרו לספר על עצמם?

- אילו מטרות השיגה משימה זו?



---

---

---

---

---

---

---



פרק 1 : פעילויות פתיחה

1. הבחירה בחפץ יכולה להיעשות באחת מדרכים אלה :

- המנחה יחלק למשתתפים באופן אקראי חפצים שהכין מראש.
- המנחה יפזר מספר חפצים בחדר וכל משתתף יבחר מתוכם.
- המנחה יעבור עם סל מלא בחפצים בין המשתתפים, כל משתתף ייקח חפץ בצורה אקראית, או ע"י בחירה.
- המשתתפים יניחו חפצים משלהם במרכז המעגל, כל אחד ייקח מביניהם חפץ כרצונו.
- המנחה ירשום על הלוח מילים אקראיות (למשל, מחשב, סיגריה, עט), וכל משתתף יבחר במילה אחת.
- כל משתתף יבחר אות משמו וימצא מילה של חפץ שמתחילה באותה אות.
- כל המשתתפים יתבקשו להתייחס **לאותו** חפץ/מילה ולהציג את עצמם דרכו.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

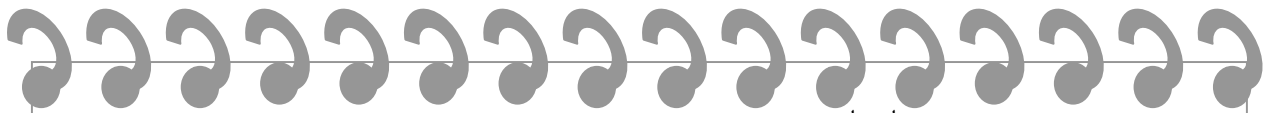
2. במקום בחפץ, אפשר לבחור ב:

- קלף.
- תמונה.
- מילה.



Blank writing area with horizontal lines for notes.





### ציוד

חפצים / קלפים / תמונות / דפים עליהם כתובות מילים מתחומים שונים.

### הערות

- בקבוצה שחבריה מכירים זה את זה, אפשר לבקש מכל משתתף להציג באמצעות חפץ את המשתתף שלצדו.
- במידה ובשלב הבא הקבוצה תעבוד בקבוצות-משנה, ניתן לבקש מכל קבוצה לחבר סיפור עם לקח מהחפצים/המילים באמצעותם/ן הציגו עצמם קודם חברי הקבוצה. שלב זה יכול להועיל לגיבוש התחלתי.
- מעניין לחזור על תרגיל זה בסוף ההשתלמות ולראות אם חל שינוי במה שמשתתפים בוחרים לומר על עצמם.



Blank writing area with horizontal lines.



פרק 1 : פעילויות פתיחה

### "הרשו לי להציג" – חברי הקבוצה מציגים זה את זה

(מתאים לקבוצה שחבריה מכירים זה את זה)

#### מטרות

- המשגת מחשבות ורגשות של המשתתפים ביחס לחבריהם.
- קבלת משוב אישי מהקבוצה.
- התבוננות של המנחה על הקבוצה כשלם ועל היחסים בין המשתתפים.
- התנסות בחשיבת רוחב.




---

---

---

---

---

---

---

---

#### מהלך

1. כל משתתף יתבקש להציג את זה שיושב לידו בכל דרך שיבחר.
2. שאלות במליאה :

- כיצד חשת כשהציגו אותך?
- כיצד היית רוצה שיציגו אותך?
- האם למדתם דברים חדשים זה על זה?
- באילו דרכים אחרות אפשר להציג זה את זה?




---

---

---

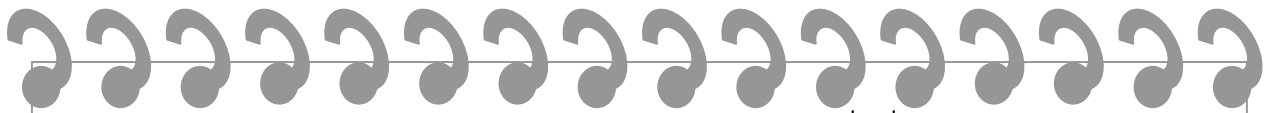
---

---

---

---

---



### חלופות

1. הצגת האחר במליאה יכולה להיעשות גם כך:

- כל משתתף ישאל את זה שלצדו שאלה שמסקרנת אותו ביחס אליו.
- כל משתתף ישאל את האחר שאלה שהוא יודע מראש שתספק לקבוצה מידע מעניין לגביו.
- כל משתתף עונה במקום זה שיושב לשמאלו על שאלה ששאל המנחה.
- המנחה יזרוק שאלה לחלל החדר, אחד המשתתפים יענה כאילו היה משתתף אחר. על הקבוצה לנחש בשם מי ענה.
- כל משתתף יספר על האחר תוך שימוש בגוף ראשון ("אני...").
- כל משתתף יתבקש להציג את האחר בדרך שאף אחד בקבוצה לא עשה קודם – מבחינת דרך ההצגה/סוג המידע וכו'.
- הצגת האחר יכולה לענות לשאלה: "מדוע כדאי שאדם זה יהיה חבר בקבוצתנו?"
- הצגת האחר יכולה לענות לשאלה: "לו היינו מצלמים עליו סרט – איזה שחקן קולנוע היה מתאים לשחק אותו?"
- הצגת האחר יכולה לענות לשאלה: "לו התבקשת לדמות אותו לבעל-חיים/מוזג אויר וכיוב', במה היית בוחר?"

### הערות

- מתאים גם **כתרגיל סיום** – ואז המשתתפים מתבקשים לתת משוב זה לזה.
- בשלוש החלופות/שאלות האחרונות מומלץ לבחור רק כאשר מתקיים קשר טוב בין המשתתפים, של פתיחות ואמון, אחרת, הן עלולות ליצור אווירה של שיפוטיות ואיום.



Blank writing area with horizontal lines.



## "שלום, חברים" – פתיחה (גם) לא מילולית

### מטרות

- שבירת קרח.
- הזדמנות למשתתפים לבטא את עצמם בכמה דרכים.
- התנסות בשימוש בתקשורת לא מילולית.
- פתיחת ערוצי תקשורת בין המשתתפים.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. המשתתפים יתבקשו להסתובב בחדר לצלילי מוסיקה שישמיע המנחה.
2. כשהמוסיקה תפסק, הקבוצה תסתדר בזוגות: כל אחד יחבור למישהו שעומד בקרבתו<sup>1</sup>.
3. בני הזוג יתבקשו לברך זה את זה לשלום ללא מילים - ולהיעזר רק בפלג הגוף העליון (מבט, הבעת פנים)<sup>2</sup>.
4. כאשר המוסיקה תתחיל מחדש, המשתתפים יתבקשו לעצום עיניים ולהסתובב בזהירות בחדר.
5. כשהמוסיקה תפסק, הקבוצה תסתדר בזוגות: המשתתפים יחברו למי שנמצא עכשיו בקרבתם.
6. בני הזוג יתבקשו לברך זה את זה בשלום ללא מילים, בלויית תנועת גוף כלשהי.
7. כאשר המוסיקה תמשיך, על המשתתפים לחבור למי שנמצא במרחק מהם, ולא היה עדיין בן זוגם.
8. בני הזוג יתבקשו לברך זה את זה בשלום בדרך מילולית + תנועה.
9. שאלות במליאה:

- באיזה מדיום/ים היה לך הכי נוח להתבטא (מילולי / תנועתי / שילוב)?



● באילו דרכים נוספות ניתן לברך זה את זה לשלום?



---

---

---

---

---

---

---

### חלופות

1 לדרכים נוספות לחלוקת קבוצה לזוגות, עיין בפרק 4: "חלוקה לקבוצות-משנה ולזוגות".

2. במקום שהמנחה יורה בכל פעם על הדרך בה יברכו בני הזוג זה את זה לשלום, אפשר:

● בכל סבב המשתתפים יבחרו כיצד לברך לשלום, **כל פעם בדרך אחרת**. (במקרה כזה, מעניין לדון במליאה כיצד בחרו איך לברך, והאם יש הבדל בין הדרך בה ברכו את בן הזוג הראשון / האחרון).



---

---

---

---

---

---

---

### ציוד

טייפ וקלטת/דיסק.



פרק 1 : פעילויות פתיחה

הערות



A large rectangular area with a light gray background, containing seven horizontal lines for writing notes.



## ”מתנה” – היכרות לא מילולית

### מטרות

- היכרות בין המשתתפים.
- התייחסות אישית בין המשתתפים לבין עצמם.
- יצירת אווירה חיובית בקבוצה.
- שבירת קרח.
- התנסות של קבלה ונתינה בתוך הקבוצה.



Blank writing area with horizontal lines.

### מהלך

1. על כל משתתף ”לתת מתנה” כלשהי<sup>1</sup> לזה שיושב לצדו<sup>2</sup> במליאה. המתנה (האבסטרקטית) תינתן בפנטומימה, ללא מילים.
2. מקבל המתנה יספר במליאה מה, לדעתו, הוא קבל.
3. שאלות במליאה:

- איך הרגשת עם המשימה?
- כאשר ”נתת מתנה” – כיצד בחרת מה לתת? (למשל, האם חשבת על עצמך ועל כישורי הפנטומימה שלך, או על מקבל המתנה – מה מתאים לתת לו).
- כאשר ”קבלת מתנה” – איך הרגשת, כיצד פענחת מהי המתנה?
- אילו מסרים עברו בין המשתתפים בקבוצה?
- אילו מתנות הייתם נותנים לעצמכם?



פרק 1 : פעילויות פתיחה



Blank writing area with horizontal lines.

### חלופות

1. במקום להשאיר את בחירת המתנה למשתתפים, אפשר גם :

- לבקש מכל משתתף לתת פרח למשתתף אחר בדרך יצירתית.
- לבקש שכל משתתף ייתן מתנה שמשקפת את מה שהוא יכול לתרום לקבוצה/למשתתף.
- לבקש מכל משתתף לתת מתנה לקבוצה.

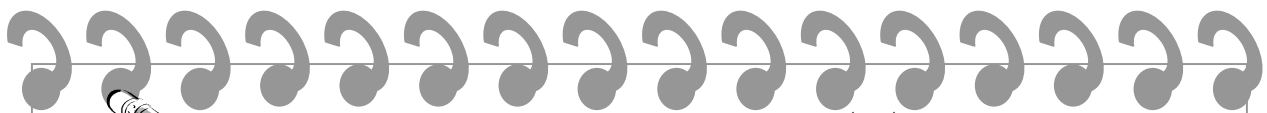


Blank writing area with horizontal lines.

2. במקום לתת מתנה לפי סדר הישיבה, המשתתף יכול :

- לתת את המתנה לפי הגרלת שם.
- לתת את המתנה למי שהוא רוצה.
- לחשוב קודם על מתנה ואז לתת אותה למי שישמח בה, לדעתו או למי שידע לעשות בה שימוש.





---

---

---

---

---

---

---

**הערות**

● מתאים גם כתרגיל סיום.

● אפשר לבקש מכל משתתף שקבל מתנה – לספר משהו על עצמו.



---

---

---

---

---

---

---



### ”מה הפרצוף שלך?” – זיהוי מצב הרוח הקבוצתי

(מתאים יותר לקבוצה שחבריה מכירים זה את זה)

#### מטרות

- חיבור רגשי של המשתתפים אל עצמם.
- שיתוף ברגשות.
- בירור המצב הרגשי בקבוצה.



A large rectangular area with a light gray background, containing several horizontal lines for writing.

#### מהלך

1. כל משתתף יקבל דף עם ציורי פרצופים<sup>1</sup> (ראה בנספח, עמוד \*\*\*\*\*) .
2. על המשתתפים לסמן על גבי הדף את הפרצוף/ים שמשקפים את תחושותיו הבוקר .
3. על המשתתפים להסתובב בחדר ולראות מהם הרגשות הקיימים בקבוצה הבוקר .
4. המשתתפים יתחלקו לקבוצות בעלי רגשות דומים/שונים ויספרו זה לזה על רגשותיהם .
5. שיתוף במליאה .
6. שאלות במליאה :

- מתי קשה לי לשלוט על מצב הרוח שלי?
- מהם הדברים שהכי משפיעים על מצב הרוח שלי?
- מה אפשר לומר על מצב הרוח הכללי של הקבוצה?
- כיצד כל "קבוצת רגשות" יכולה לתרום לקבוצה?
- במידה והרגשות שליליים, ניתן לדבר על כך או לחשוב מה ישפר את מצב הרוח.



---

---

---

---

---

---

---

---

### חלופות

1. אפשר להתחבר לרגשות גם כך:

- כל משתתף יצייר ציור המבטא את רגשותיו על גבי דף או מדבקה.
- לשאול את המשתתפים כיצד הם מרגישים כעת.



---

---

---

---

---

---

---

---

2. במקום לבקש מן המשתתפים להתחבר לרגשות שחשים באותו רגע, אפשר:

- להתחבר לתחושות שחשים ביחס להשתלמות.
- להתחבר לתחושות איתן יצאו מכאן בפעם שעברה.



---

---

---

---

---

---

---

---



### ציוד

כלי כתיבה, דפי פרצופים/מדבקות.

### הערות

- מתאים גם לסיום השתלמות.
- מתאים גם לחיבור הקבוצה לפעם הקודמת/ ליחידה הקודמת (לאחר הפסקה).
- מתאים גם במצבים בהם יש למנחה תחושה שהמשתתפים סוערים רגשית או שרגשות הקבוצה חוסמים אותה מלעבוד, ואז חשוב לתת לרגשות פורקן.



Blank writing area with horizontal lines.



## ”הצגה ראשונה” – היכרות עם הכוחות הפועלים בקבוצה

### מטרות

- היכרות בין המשתתפים.
- בניית לכידות בקבוצות-משנה.
- הזדמנות לשימוש באמצעי תקשורת אחר מלבד דיבור להעברת מסרים.
- זיהוי הכוחות הפועלים בקבוצה.



Blank writing area with horizontal lines.

### מהלך

1. המנחה יחלק את הקבוצה לקבוצות-משנה של כ-4 חברים (ניתן להיעזר בפרק 4: ”חלוקה לקבוצות-משנה ולזוגות”).
2. על כל קבוצת-משנה לזהות מאפיינים המשותפים<sup>1</sup> לכל חבריה ולבחור במאפיין אחד, אותו תציג בהמשך בפני המליאה.
3. כל קבוצה תתבקש לתכנן כיצד תציג בפני המליאה את המאפיין שבחרה בדרך יצירתית ולא מילולית (ציור, מוסיקה, הצגה וכו’).
4. כל קבוצה תציג במליאה את המאפיין המשותף לחבריה, על חברי המליאה לנחש מהו.
5. שאלות במליאה:
  - באיזה חלק של הפעילות חשת נוח יותר, ולמה?
  - האם יש קבוצת-משנה אחרת משלך שהציגה מאפיין איתו הנך מזדהה יותר?
  - מדוע וכיצד נבחר המאפיין שהצגתם?
  - כיצד החלטתם איזה מאפיין תציגו למליאה?
  - אילו תפקידים נוצרו בקבוצת-המשנה? כיצד הם תרמו לביצוע המשימה?
  - על אילו הבדלים בין הקבוצות השונות ניתן להצביע (הבדלים הקשורים לתהליך העבודה, למאפיין שנבחר, לדרך ההצגה במליאה)?



פרק 1 : פעילויות פתיחה



Lined writing area for the first activity.

**חלופות**

1. במקום לחפש מאפיינים משותפים, המשתתפים יכולים :

- לחפש מאפיינים שמבדילים בין חברי הקבוצה.
- לחשוב על מסר שהיו רוצים להעביר לקבוצה.
- לחשוב על ציפיות מההשתלמות.
- למצוא תחביב מוזר שיש לאחד החברים בקבוצה.



Lined writing area for the second activity.

**ציוד**

כדאי להביא דפים צבעוניים, כלי נגינה, צבעים, מדבקות, תחפושות וכיוב' – חומרים לעבודה יצירתית.



**הערות**

A large rectangular area with a light gray background, containing seven horizontal lines for writing notes.



פרק 1 : פעילויות פתיחה

## ”ארבעת היסודות” – היכרות עם הכוחות הפועלים בקבוצה

### מטרות

- הזדמנות לחקירה פנימית של המשתתפים.
- היכרות בין המשתתפים.
- היכרות של המשתתפים והמנחה עם הרכב הקבוצה.
- קידום הבנה ומודעות ביחס לנקודות דמיון ושוני בין המשתתפים.



---

---

---

---

---

---

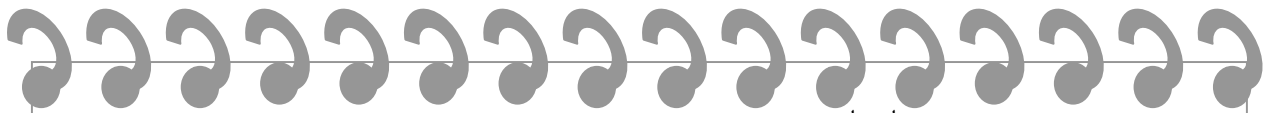
---

---

### מהלך

1. שמות ארבעת היסודות (מים, אש, אדמה, רוח)<sup>1</sup> תלויים על קירות החדר.
  2. כל משתתף יתבקש לכתוב לעצמו לאיזה יסוד הוא הכי מתחבר, ולמה.
  3. כל משתתף יתבקש להתיישב מתחת לשלט היסוד אליו הוא הכי התחבר<sup>2</sup>.
  4. בקבוצות שהתקבלו מתחת לכל שלט, כל משתתף יתבקש לספר למה/איך בחר כפי שבחר.
  5. שיתוף במליאה.
  6. שאלות במליאה:
- על מה חשבת בבואך לבחור יסוד (למשל, על תכונות האופי שלך?), על מערכות יחסים בהן אתה שותף? מצב הרוח שלך? וכו').
  - כיצד באים לידי ביטוי יסודות אילו בהתנהגותך ביום-יום?
  - האם מבין היסודות בהם לא בחרת יש יסוד שחסר לך בחיים? מדוע?
  - מה ניתן ללמוד על הקבוצה מן המיפוי שהתקבל עפ"י החלוקה ליסודות? (מהם היסודות הדומיננטיים או החסרים בקבוצה?).





● האם וכיצד תוכל להיעזר בתרגיל זה בתפקידך כמנחה צוות / כיתה?

---

---

---

---

---

---

---

### חלופות

1. במקום שמות היסודות, אפשר לתלות על קירות החדר:

- תמונות של מקומות - בדיוניים/אמיתיים/פלקט ריק שאפשר לצייר עליו מקום.
- צבעים (אדום, שחור, לבן, ירוק, צהוב, כחול).
- טעמים (מתוק, מר, מלוח, חמוץ).
- מצב רוח (מאושר, נרגש, מפוחד, עצבני, אדיש).



---

---

---

---

---

---

---

2. במקום שהמשתתף יישב תחת היסוד אליו הוא הכי מתחבר, הוא יכול:

- להתיישב תחת היסוד אליו היה רוצה להתחבר.
- להתיישב תחת היסוד אליו הוא הכי פחות מחובר.
- להתיישב תחת היסוד שהיה רוצה שיבוא לידי ביטוי בהשתלמות.



פרק 1 : פעילויות פתיחה



Lined writing area for the first activity.

**ציוד**

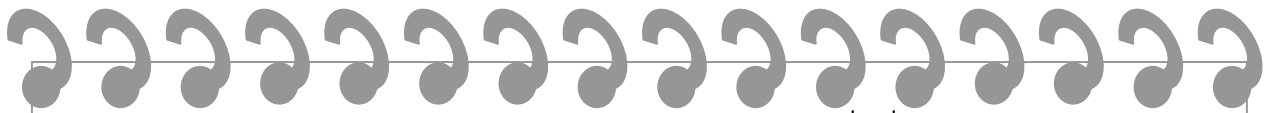
דפים ריקים, כלי כתיבה, שלטים עם שמות היסודות/צבעים/טעמים/תמונות וציורים של מקומות.

**הערות**



יש אפשרות שבחלוקה לקבוצות לפי היסודות (שלב 4 במהלך), יהיו קבוצות ריקות או קבוצות בעלות משתתף בודד. ניתן לחבר שתי קבוצות או לעבוד במליאה.

Lined writing area for the second activity.



## "חנות משאבים" – היכרות עם הכוחות הפועלים בקבוצה

### מטרות

- התבוננות פנימה של המשתתפים.
- ניהול דיאלוג אישי וקבוצתי של המשתתפים ביחס לכוחותיהם.
- יצירת נורמות של שיתוף ותרומה הדדית בקבוצה.



---

---

---

---

---

---

---

---

### מהלך

1. כל משתתף יתבקש לחשוב על שני משאבים אישיים שלו: משאב שחסר לו ושהיה מעוניין לפתח, ומשאב שיש לו אותו ושהוא יכול "לתת ממנו" לאחרים.
2. כל משתתף יזמין "לבקש" מהקבוצה את המשאב שחסר לו, ולהציע את המשאב שיש לו בתמורה.
3. חברי הקבוצה והמשתתף ינהלו זה עם זה מו"מ, ובו יבדקו:

● מהו המשאב המבוקש?

● למה המשאב נחוץ?

● למי בקבוצה יש את המשאב ומה הוא מבקש בתמורה?

● באיזו מידה הקבוצה חושבת שמשאב זה הוא הכי נחוץ למשתתף (אולי יש אחר)?

● מי בקבוצה מעוניין במשאב שהמשתתף מציע בתמורה, ומדוע?



---

---

---

---

---

---

---

---



4. שאלות במליאה :

- במבט לאחור, האם היית מבקש משאב אחר מהקבוצה? מדוע?
- במבט לאחור, האם היית מציע משאב אחר לקבוצה? מדוע?
- אילו מסרים העבירו זה לזה חברי הקבוצה?
- אילו מסרים עלו בתרגיל זה מהקבוצה למנחה?



---

---

---

---

---

---

---

---



חלופות

---

---

---

---

---

---

---

---

הערות

- מהלך הפעילות דינמי, והוא מתקדם בהתאם לנושאים שמעלים המשתתפים ולדינמיקה המתפתחת בקבוצה. קשה לשמור על מבנה קבוע לכל אורכו.
- כיון שהפעילות דורש פתיחות וחשיפה, הוא מתאים יותר לקבוצה שחבריה מכירים זה את זה ומרגישים נוח לתת משוב זה לזה.



- המשאבים יכולים להיות תכונות אישיות, קשרים חברתיים, ידע וכיוב' - המנחה יכול לכוון את הדיון בקבוצה בהתאם למטרות המפגש, למשל, לדון במשאבים שקשורים לעבודה בקבוצה - במפגש הראשון של ההשתלמות.
- מתאים גם כתרגיל **סיום**.



Blank writing area with horizontal lines.



## "עוץ לי גוץ לי" – תיאום ציפיות

### מטרות

- תיאום ציפיות.
- בנייה של "חוזה עבודה" ראשוני בין המנחה לקבוצה ובין המשתתפים לבין עצמם.
- העברת מסר של אחריות משותפת על ההצלחה ושביעות הרצון לקבוצה.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. המנחה יבקש מכל משתתף לכתוב לעצמו אילו ציפיות יש לו מן המנחה לגבי סגנון עבודה, דגשים וכיוב'.
2. המשתתפים יחשפו את ציפיותיהם במליאה<sup>1</sup> - והמנחה ירשום על הלוח.
3. המנחה יבקש מן הקבוצה לעיין בכתוב על הלוח, ולהציע דרכים למיון הציפיות (למשל, ציפיות הקשורות למסגרת, לדרכי העבודה, לעומס המטלות וכיוב').
4. לאור הקטגוריות שנוצרו, המנחה יבקש מן המשתתפים לתת לו "עצות": כיצד הם מציעים לו לנהוג עם שלל הציפיות (השונות/הרבות/הסותרות/הלא ריאליות וכיוב').
5. שאלות במליאה:
  - אילו מסרים עוברים בתרגיל זה מן הקבוצה למנחה ולהפך?
  - מה ניתן ללמוד על הקבוצה?
  - כיצד אתם פועלים במצבים בהם עליכם להתמודד עם ציפיות סותרות המופנות כלפיכם?



---

---

---

---

---

---

---

---

### חלופות

1. לפני איסוף הציפיות במליאה, אפשר:

- לכנס את הציפיות לפי הדגם של "531"; כל משתתף ירשום לעצמו מהן 5 הציפיות העיקריות שלו. בשלב הבא, המשתתפים יעבדו בזוגות ויבחרו ב- 3 הציפיות החשובות ביותר. בהמשך, יבחרו בציפיה הכי חשובה ואותה יציגו במליאה. (ראה "531", עמוד \*\*\*).



---

---

---

---

---

---

---

---

### ציוד

דפים וכלי כתיבה, לוח וצבעי לוח.



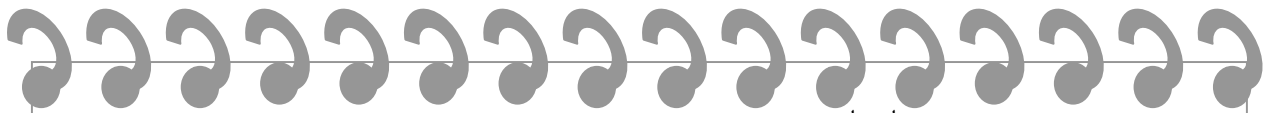
### הערות

- בעת כתיבת הציפיות, ניתן להפנות את המשתתפים לחשוב על חוויות קודמות שלהם (טובות או רעות) כמשתתפים.
- רצוי לחזור מעת לעת במהלך ההשתלמות לציפיות ולבדוק עד כמה הן באות לידי מימוש, האם השתנו וכיוב'.



Blank lined area for taking notes.





## ”שלוש משאלות” – תיאום ציפיות

### מטרות

- תיאום ציפיות בין המשתתפים למנחה, בין המשתתפים לבין עצמם ובין כל משתתף לבין עצמו.
- העברת מסר לקבוצה של אחריות משותפת על ההצלחה ושביעות הרצון.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. על כל משתתף לרשום משאלה אחת שיש לו מעצמו, מהקבוצה, מהמנחה על שלושה דפים נפרדים.
2. המנחה יאסוף את כל הדפים וימיינם לפי הקטגוריות (משאלות מעצמי, מהמנחה ומהקבוצה).
3. הקבוצה תתבקש להתחלק לשלוש קבוצות-משנה לפי הקטגוריות. ניתן לאפשר לכל משתתף לבחור איזו קטגוריה הכי מעניינת אותו או לחלק בדרך אחרת (להצעות, ראה פרק 4: חלוקה לקבוצות-משנה/לזוגות).
4. כל קבוצת-משנה תקבל את דפי המשאלות שנאספו לקטגוריה שבחרה.
5. על כל קבוצת-משנה לארגן את רשימות המשאלות ולנסח ”תקנון נהלים וכללים” שיכיל את מה שנכתב ע”י כל המשתתפים. התקנון ייכתב על גבי גיליונות נייר גדולים, בטוש בצבע נבחר ובכתב ברור. על התקנון להיות מנוסח בצורה משימתית וקונקרטית (למשל, ”על המנחה לספק... ולא: ”אני רוצה שהמנחה...”).
6. הגיליונות יתלו על הקירות, המשתתפים יוזמנו לעבור ביניהם, לקרא ולכתוב בטוש בצבע אחר שינויים ותוספות.
7. שאלות במליאה:

- אילו כללים מקובלים / לא מקובלים על המשתתפים ועל המנחה?



פרק 1 : פעילויות פתיחה

● האם יש כללים לא מציאותיים?

● האם יש להוסיף כללים?

● אילו מסרים עוברים באמצעות הכללים?

● מה הקשר בין הכללים לבין הצלחת ההשתלמות?



Handwriting practice area with horizontal lines.

8. המליאה תתבקש לקבוע את הנהלים והכללים לעבודת הקבוצה.

**חלופות**



Handwriting practice area with horizontal lines.

**ציוד**

דפי A4 , גליונות נייר גדולים, כלי כתיבה, טושים בצבים שונים.



**הערות**



A large rectangular area with a light gray background, containing seven horizontal lines for writing notes.



### "אסוציאציות" – חשיפת הנחות בקשר למושג

#### מטרות

- חקירת ההנחות המוקדמות של הקבוצה ביחס למושג.
- בירור המחשבות, העמדות, הרגשות והידע שקיימים בקבוצה ביחס למושג.
- בחינת מגוון הפרשנויות של אנשים שונים ביחס למושג.
- תיעוד לגבי מה הקבוצה יודעת על המושג בראשית התהליך (בהשוואה למה שתדע עליו בסופו).



A large rectangular area with horizontal lines for writing, intended for recording the group's initial and final understandings of the concept.

#### מהלך

1. כל משתתף יתבקש לרשום<sup>1</sup> את כל מה שעולה בדעתו ביחס למושג רלבנטי לנושא המפגש (למשל, "מנהיגות").
2. במליאה<sup>2</sup> – המשתתפים ידווחו מה שרשמו לעצמם והמנחה ירשום על גבי הלוח.
3. במליאה- כל משתתף יתבקש לבדוק מה דומה ומה שונה באופן בו הוא תופס את המושג לעומת מה שנאמר ע"י שאר חברי הקבוצה.
4. שאלות במליאה :
  - על אילו חוויות חשבת כאשר התחברת למושג?
  - מהן הנחות היסוד שלך ביחס למושג זה?
  - האם קיימות בקבוצה דרכים שונות לתפוס את המושג? ממה נובע השוני?
  - אילו שאלות מתעוררות בקבוצה ביחס למושג?



---

---

---

---

---

---

---

---

**חלופות**

1. במקום שכל משתתף ירשום, אפשר:

● לצייר.



---

---

---

---

---

---

---

---

2. לפני שמתפיים במליאה, אפשר:

● לחלק את הקבוצה לזוגות, ולבקש מהזוגות לתחקר זה את זה ביחס לחוויה שלהם עם המושג. בהמשך, בני הזוג יספרו למליאה אחד על השני.

● לבקש מכל משתתף לצייר "מפה" של המושג ולהשוות בין המפות השונות.

● לבקש מכל משתתף לצייר "מפה" של המושג ולבנות ביחד מפה.



---

---

---

---

---

---

---

---



פרק 1 : פעילויות פתיחה

**הערות:**

● אפשר לעשות מהלך שיחשוף את ההנחות לגבי המושג בצורה מובלעת, עיי כך שהמשתתפים יתבקשו להעלות אסוציאציות לגבי מספר מושגים, ובכללם, גם המושג הרצוי.

● כדאי לתעד את הנאמר לגבי המושג ולבדוק בסוף המהלך האם חל שינוי בהנחות היסוד לגביו או בהבנתו.



Blank lined area for notes, consisting of a grey rectangular background with seven horizontal lines.



## "אנלוגיות" – חשיפת הנחות בקשר למושג

### מטרות

- חיבור מיידי לנושא המפגש.
- יצירת אווירה של פתיחות ואינטימיות בקבוצה.
- התבוננות אישית ביחס לנושא.
- זיהוי הכוחות הפועלים בקבוצה.
- פיתוח מודעות של המשתתפים ביחס למושג.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. המנחה יסביר לקבוצה שהוא עומד להקריא רצף של משפטים, עם הפסקה קצרה של 15 שניות בין משפט למשפט. בזמן ה"הפסקה" יתבקש כל משתתף בזריזות להשלים את המשפט. (למשל, המנחה יקריא את רצף המשפטים: "אם החשיבה שלי הייתה צבע<sup>1</sup> – איזה צבע היא הייתה?", "אם החשיבה שלי הייתה מקום – איזה מקום היא הייתה?"). בזמן שבין המשפטים, המשתתפים יתבקשו להשלים את המשפט ולרשום לעצמם).
2. לאחר 5-6 סבבים, המשתתפים יתבקשו לבחור באחת מהאנאלוגיות שכתבו, ולספר למליאה.
3. בזמן שאחד המשתתפים מספר לקבוצה על הדימוי שבחר (למשל, "צבע אדום"), המנחה יכול לשאול אותו:

- איזה צבע היית רוצה להוסיף לחשיבה שלך, ולמה?
- האם גם בעבר היית בוחר בצבע "אדום"?
- האם, להרגשתך, הצבע אדום מתאר עוד אספקטים שלך? אילו?



פרק 1 : פעילויות פתיחה



Blank writing area with horizontal lines.

4. שאלות במליאה (אחרי דיווח של אחד המשתתפים וגם כסיכום לתרגיל):

- האם יש בקבוצה עוד מישהו שהצבע בו בחר היה אדום? כיצד הוא מפרש אותו?
- האם יש בקבוצה מישהו שבחר בצבע מנוגד או משלים?
- מה עשוי לקרות במפגש בינך לבין אדם שצבע החשיבה שלו אחר משלך?
- האם יש צבע שנראה לך שלא תסתדר איתו?
- האם נהנית להשתתף בתרגיל זה? מדוע?
- תאר את מהלך חשיבתך כאשר חיפשת את האנאלוגיה.
- לאילו אנאלוגיות היה לך יותר קל/קשה להתחבר? מדוע?



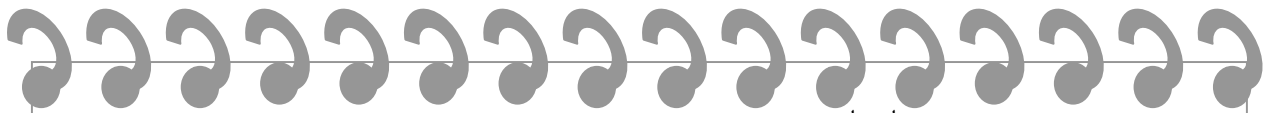
Blank writing area with horizontal lines.

**חלופות**

1. במקום לבקש חיבור לצבע /מקום, אפשר גם:

- מכשיר חשמלי.





הנחיית קבוצה – ארגז כלים למנחה

- מילה.
- צורה.
- אוכל.
- שיר.
- מזג אויר.



---

---

---

---

---

---

---

#### ציוד

דפים וכלי כתיבה.

#### הערות

- המהלך המתואר לעיל מתייחס לדוגמא ספציפית (אנאלוגיה לגבי "צבע שמתאר את החשיבה"). כמובן, שכל אנאלוגיה מזמנת התייחסות שמתאימה לה, בהתאם לנושא המפגש כגון: הבנה, יצירתיות, מודעות, מנהיגות וכיוב'.



---

---

---

---

---

---

---



## ”קלף חזק” – חיבור לנושא באמצעות קלפים

### מטרות

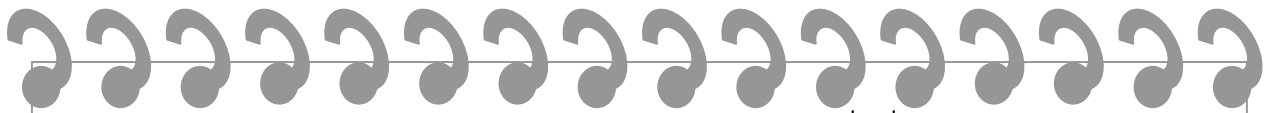
- חיבור אישי - רגשי לתוכן המפגש.
- הזדמנות של המשתתפים להתחבר להיבטים פחות מודעים ביחס שלהם לנושא.
- הזדמנות של המשתתף להשוות כיצד הוא חווה את הנושא לעומת אחרים.
- סימון מוקדים לעבודה בקבוצה סביב הנושא.
- יצירת פתיחות ביחס לנושא, ובין המשתתפים לבין עצמם.



A large rectangular area with a light gray background, containing several horizontal lines for writing.

### מהלך

1. כל משתתף יקבל מהמנחה קלף אקראי (למשל, מסדרת ”מורנה”), ויתבקש לספר באמצעותו<sup>1</sup> על חוויה אישית ביחס לנושא הפעילות (למשל, לקושי שיש לו בעבודה עם תלמידים).
2. כל משתתף יציג למליאה את הקלף ויספר על חוויותיו. לאחר כל הצגה, ניתן לשאול את המשתתף שאלות ביחס לחוויה וביחס לפרטים נוספים שמצוירים בקלף, שאליהם לא התייחס (למשל, היכן אתה נמצא שם? מה תפקיד בעלי החיים המצוירים בקלף וכיובי).
3. בתום הסבב, על הקבוצה למצוא מכנה משותף<sup>2</sup> לכלל הסיפורים שהביאו חבריה.
4. שאלות במליאה:
  - האם/כיצד עזר לך הקלף להתחבר לנושא בתחילת התהליך?
  - תאר את תהליך החשיבה שלך, למשל, האם קודם חשבת על חוויה ו”חיפשת” אותה בקלף, או להפך: קודם התבוננת בקלף ו”חיפשת” בו חוויה.
  - אילו היבטים של החוויה האיר לך הקלף? מדוע?



- לאחר ששמעת את סיפורי שאר המשתתפים, האם יש פרטים נוספים בסיפורך, אותם לא ציינת קודם? מדוע?
- מה ניתן לומר על יחס הקבוצה כולה אל הנושא?



---

---

---

---

---

---

---

#### חלופות

1. במקום לבקש מהמשתתף להתחבר לחוויה באמצעות קלף אקראי, אפשר גם:
- לפזר את הקלפים ולאפשר למשתתפים לבחור את הקלף.
  - להציע למשתתף להתחבר לחוויה בצורה פתוחה, ללא שימוש בקלפים.



---

---

---

---

---

---

---

2. במקום למצוא מכנה משותף בין הספורים, אפשר גם:
- למיין אותם לפי קטגוריות שהמשתתפים יציעו.
  - לנסח תימות מרכזיות אשר עלו בקבוצה.



פרק 1 : פעילויות פתיחה



Blank writing area with horizontal lines.

**ציוד**

קלפים.

**הערות**

● הפעילות מתאים לקבוצה של כ- 13 איש. במידה והקבוצה גדולה מזה, אפשר לבצע את שלב השיתוף בחוויות בזוגות/בקבוצות קטנות.



Blank writing area with horizontal lines.



## "מילות מפתח(1)" – היכרות ראשונית עם נושא

### מטרות

- חיבור אישי של המשתתפים לנושא המפגש.
- יצירת דיון בקבוצה סביב הנושא.
- זיהוי מוקדי קושי / חיבור לנושא.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

לפני המפגש :

1. המנחה יעתיק על הלוח טקסט שקשור לנושא המפגש<sup>1</sup> (למשל, הגדרת "מנחה חשיבה" עפ"י "המחווון להערכת מנחה חשיבה" - במפגש העוסק ב"הנחיית חשיבה").
2. המנחה יאתר בטקסט מילות מפתח ויכתוב אותן על גבי דפים במספר עותקים.
3. המנחה יפזר את מילות המפתח בערימות על הרצפה<sup>2</sup> (כאמור, בכל ערימה מספר עותקים של אותה מילה).

בזמן המפגש :

4. אחד המשתתפים יתבקש להקריא את הטקסט בקול רם.
5. כל משתתף יקרא שוב לעצמו את הטקסט, ויבחר מתוך הערימות מילה/מילות מפתח שמתקשרת/שמתקשרות בעיניו לטקסט<sup>3</sup> ויקח עותק.
6. המנחה יחלק את הקבוצה לקבוצות-משנה (עיון בפרק 4: "חלוקת הקבוצה לקבוצות-משנה ולזוגות").
7. בקבוצות המשנה, יתבקשו המשתתפים לספר באילו מילים בחרו, ולמה:

### שאלות לדיון בקבוצות המשנה :

- מה משמעות מילות המפתח?



פרק 1 : פעילויות פתיחה

- כיצד מתקשרות מילות המפתח לטקסט כולו?
- אילו סיפורים מניסיונכם מתקשרים למילות המפתח או לטקסט?
- האם משתנה דבר-מה בדרך שבה אתם מבינים את הטקסט?



---

---

---

---

---

---

---

8. המשתתפים בקבוצות המשנה יתבקשו לסכם ולספר למליאה מהם המוטיבים המרכזיים ביחס לנושא המפגש, אשר עלו בשיחתם.

9. שאלות במליאה :

- כיצד הרגשתם עם הנושא במפגש הראשוני עם הטקסט, וכיצד אתם מרגישים עם הנושא כעת, בסוף התהליך?
- בעקבות הפעילות, מה אתם יכולים לומר על עצמכם כלומדים?



---

---

---

---

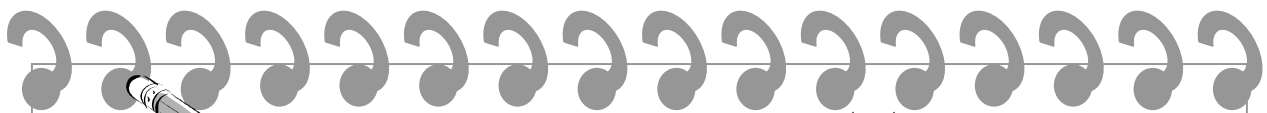
---

---

---

### חלופות

1. במקום שהמנחה יעתיק את הטקסט על הלוח, אפשר :
  - לחלק עותקים מהטקסט לכל המשתתפים.



---

---

---

---

---

---

---

---

2. במקום לפזר את המילים בערמות על הרצפה, אפשר:

● לתלות אותן על קירות החדר.

● לבקש מכל משתתף לרשום לעצמו בדפים שקבל.



---

---

---

---

---

---

---

---

3. במקום לבחור במילת המפתח שמתקשרת בעיניו לטקסט, המשתתף יכול:

● לבחור במילה שאינה ברורה לו.

● לבחור במילה שיש לו מה לומר עליה.

● לבחור במילה שיש לו שאלות לגביה.



---

---

---

---

---

---

---

---



### ציוד

עותקים של הטקסט, עותקים של מילות המפתח, דפים וכלי כתיבה.

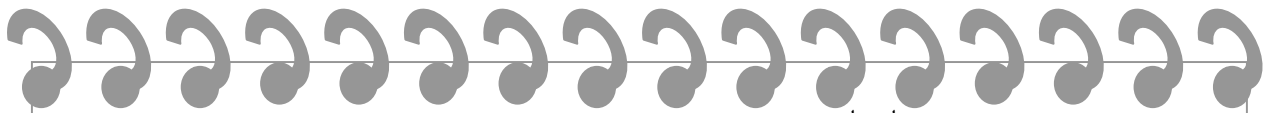
### הערות

- ניתן להכין ערמה של דפים ריקים, למילים נוספות שהמשתתפים ירצו להוסיף.
- במידה ונושא המפגש הוא "המאפיינים של מנחה חשיבה", מומלץ לשאול בסוף התהליך לגבי הקשר בין הפעילות לבין הגדרת העבודה של מנחה חשיבה.



Blank writing area with horizontal lines.





## "קריאת כיוון" – היכרות ראשונית עם טקסט

### מטרות

- היכרות עם טקסט רלוונטי לנושא המפגש.
- התנסות בחשיבת רוחב.
- היכרות עם מגוון פרשנויות המתקבלות כאשר אנשים שונים קוראים טקסט.



Blank writing area with horizontal lines for notes.

### מהלך

1. הקבוצה מתבקשת לעמוד במעגל.
2. כל משתתף יקבל מן המנחה עותק מטקסט שקשור לנושא המפגש.
3. המנחה יקריא את הטקסט בפני הקבוצה.
4. כל משתתף יתבקש להקריא בפני הקבוצה את הטקסט – כל אחד יצטרך לעשות זאת בדרך שונה.
5. שאלות במליאה:

- האם יש עוד דרכים לגוון את דרך ההצגה, אשר אף משתתף לא מצא?
- אילו הדגשים או פרשנויות של הטקסט באו לידי ביטוי בכל אחת מן הדרכים?
- כיצד בעל תפקיד שאתה מכיר היה מציג את הטקסט?
- האם/כיצד המיקום שלך בסדר המקריאים השפיע על צורת ההקראה שלך?
- האם, בדיעבד, היית בוחר להציג את הטקסט בדרך אחרת?
- איזו דרך הצגה מבין אלה שהפגינו משתתפי הקבוצה נראית לך הכי מתאימה לתוכן טקסט? מדוע?



פרק 1 : פעילויות פתיחה

Blank writing area with horizontal lines.



**חלופות**

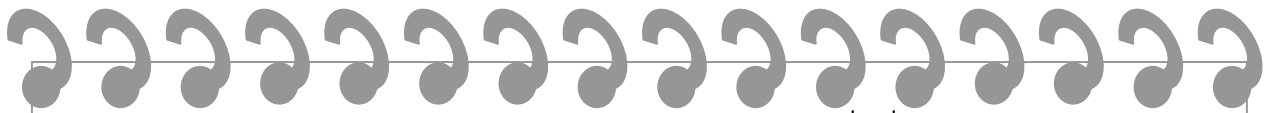
Blank writing area with horizontal lines.

**ציוד**

עותקים של הטקסט.

**הערות**

- כדאי לתת למשתתפים חופש להציג את הטקסט בכל דרך שימצאו לנכון. יחד עם זאת, אם נראה שהקבוצה "תקועה" ושקיים קושי להתחדש, ניתן לעצור ולחשוב ביחד כיצד המשתתפים שטרם הציגו יוכלו לגוון, או שהמנחה יציע אפשרויות משלו (למשל, טון הדיבור, מהירות, הוספת תנועה, שפה, מבטא וכיוב').



## "קולאז'" – היכרות יצירתית עם תוכן המפגש

### מטרות

- חיבור אישי לנושא המפגש.
- התייחסות של המשתתפים להיבטים שונים של המפגש.
- יצירה ושימוש במדיום לא מילולי.
- חקירת יחסי הגומלין בין תוכן לדרך העיסוק בו.



A large rectangular area with horizontal lines, intended for drawing or writing.

### מהלך

1. המנחה יציג בקצרה את נושא המפגש (למשל, "הצלחה").
2. המנחה מחלק את הקבוצה לשלוש קבוצות-משנה (ראה פרק 4: חלוקה לקבוצות-משנה/לזוגות).
3. כל קבוצת-משנה תקבל ציוד יצירה ותתבקש ליצור קולאז'<sup>1</sup> בהתייחס לנושא המפגש<sup>2</sup>.
4. כל קבוצת-משנה תחשוף את הקולאז' בפני הקבוצה, והקבוצה תספר מה היא רואה בו, מה מבינה וכו'.
5. כל קבוצת-משנה תתבקש לפרש את הקולאז' בפני הקבוצה ולהסביר את כוונותיה. שאר המשתתפים יוזמנו לשאול שאלות הבהרה בזמן ההצגה.
6. לאחר כל הצגה<sup>3</sup>, יתבצע עיבוד, העיבוד יכול לעסוק בשלוש רמות אלה:

### תוכן – שאלות לדיון:

- אילו הנחות יסוד בהקשר לנושא משתקפות מן הקולאז'?
- אילו סוגיות בהקשר לנושא עלולות מן הקולאז'?
- אילו רגשות בהקשר לנושא באים לידי ביטוי בקולאז'?



פרק 1 : פעילויות פתיחה

- אילו תהליכים רצויים/לא רצויים משתקפים בקולאז'?
- עד כמה התכנים המשתקפים בקולאז' מציאותיים/דמיוניים?




---

---

---

---

---

---

---

---

### תחושות – שאלות לדיון

- כיצד חשת בעת העבודה על הקולאז'?
- באיזו מידה תחושותיך לגבי הנושא הנדון השפיעו על ביצוע המשימה?
- באיזו מידה תחושותיך לגבי ביצוע המשימה השפיעו על מה שחשת כלפי הנושא הנדון?




---

---

---

---

---

---

---

---

### תהליך קבוצתי – שאלות לדיון

- תארו את התהליך שעברתם בקבוצת-המשנה בעת ביצוע המטלה (סדר פעולות, חלוקת עבודה).
- האם נוצרו תפקידים קבוצתיים (מנהיג, פועל וכיוב')?
- האם הקולאז' מבטא קונסנזוס (=יש בו רק תכנים שמוסכמים על חברי הקבוצה כולם) או שמא, הקולאז' הוא אוסף דעות המשתתפים?



Blank lined writing area for notes.

### חלופות

1. במקום ליצור קולאז', אפשר גם:

- לצייר ציור קבוצתי.



Blank lined writing area for notes.

2. במקום שכל הקבוצות יעשו קולאז' על אותו נושא, אפשר גם:

- כל קבוצה תבחר בהיבט אחד של הנושא/בת-נושא ותעשה רק עליו את הקולאז' (למשל, "הצלחה": הצלחה בחיים האישיים, הצלחה בעבודה, מדדים להצלחה).



- המנחה יבחר מראש עבור הקבוצות היבט של הנושא, עליו יעשו את הקולאז'.

Blank lined writing area for notes.



פרק 1 : פעילויות פתיחה

3. במקום לערוך עיבוד לאחר כל הצגה, אפשר גם :

- לאפשר לכל קבוצה להציג תחילה את הקולאז' ורק אח"כ לנהל עיבוד כולל, המתייחס לכל קבוצות-המשנה במליאה.
- לבחור שאלה/ות בהתאם למטרות המפגש, ולבקש מן המשתתפים בקבוצות המשנה לדון בהן לאחר ביצוע הקולאז', ולדווח אח"כ במליאה.



Blank writing area with horizontal lines.

#### ציוד

גיליונות נייר גדולים, עיתונים, מספריים, דבק, טושים.

#### הערות

- לשלב החלוקה לקבוצות-משנה, רצוי לבחור בחלוקה לקבוצות עניין. במקרה זה, הדיון במליאה יוכל לעסוק גם בהרכב הקבוצות שנוצרו.