



סדנת נהיגה בשליטה - כושר רגשי

הסדנה מאושרת ע"י משרד החינוך והרשות הלאומית לבטיחות בדרכים

הרגש- הגורם המרכזי להתנהגות בכביש!

על פי מחקרים, למעלה מ- 80% מתאונות הדרכים נגרמות בשל הגורם האנושי. תאונות נהג יחיד, תאונות "שוויץ", זעם, תחרותיות בכביש והתנהגויות נוספות, הנובעות רובן ככולן מהתנהגות רגשית שגויה.

"חברתנו שמה לה למטרה להשפיע על תרבות הנהיגה תוך טיפול בגורם האנושי וזאת על ידי הכשרת הנהגים להתמודדות טובה יותר עם השליטה העצמית, איתור לחצים הקשורים בנהיגה, הקטנת העוינות והאלימות בכביש, צמצום עודף בטחון עצמי וגורמים רגשיים נוספים האחראים למצב הרגשי של הנהג"

מהי הסדנה שלנו..?

סדנת הדרכה אינטראקטיבית הפותחת שיח בין המשתתפים לגבי התנהגות ונהיגה תוך שימת דגש בהשפעת מצב הרוח על הנהיגה בפרט והתנהגותנו בכלל. הסדנה מועברת בשיתוף מלא ומעודדת שיחה שוטפת ופתוחה תוך כדי הפעלות ומתודיקה מגוונת המאפשרת למשתתפי הסדנה להבין כיצד המצב הרגשי משפיע על תפקודנו בנהיגה ובחיים.

הסדנה עוסקת ביכולת הנהג לשמור על כושרו הרגשי וקור הרוח אל מול תופעה של אובדן השליטה העצמית כתוצאה מצפיפות, התנהגות חברתית, עברות תנועה, לחצים הקשורים בזמן, בדרך ובמשתמשי דרך נוספים.

הסדנה עוסקת בהבנת יכולת האדם לשמור על רמת ריכוז מספקת לנהיגה בתוך מציאות דיגיטלית מלאה בהסיחי דעת בתוך הרכב ומחוצה לו. בנוסף, נעסוק בשאלה כיצד ניתן לשלוט בהסיחי הדעת ולהשתמש בהם בתבונה, והקשר בין הסחי הדעת לזמן התגובה האנושי.

מתווה ליום הדרכה:

1. סטריאוטיפים ואלימות.
2. מסיחי דעת ושליטה ברגש.
3. מדיבורים למעשים- על כלים ומיומנויות.
4. סיכום.

אורך הפעילות: שעה וחצי ברצף (בתיאום עם רכז זה"ב)

הסדנה הינה חווייתית ואינטראקטיבית וכוללת שימוש בעזרים אור קוליים וסימולטור רגשי:

משקפי שיכורים
שלטים אינטראקטיביים
משימות חברתיות

מדריכים: מדריך לקבוצה



הנושאים המרכזיים בסדנה :

- כושר רגשי מהו?
- הנהג ישראלי וסטיגמות
- מי שולט ברכב?
- הסח דעת ושמירה על ריכוז
- **תרגיל חדש עם עריכת סרטים לטובת ביצוע פעולות במקביל**
- השפעות הפלאפון / צלצול בטלפון הנייד – הנייד כמסיח דעת ראשי
- "זמן חסר תגובה"
- השפעת האלכוהול על הנהיגה באמצעות משקפי אלכוהול
- **פרק חדש על דו גלגלי - מותאם לחטיבות הביניים**
- אדיב או פראיר - משחקי אגו בכביש (משחקי סכום אפס)

לסיכום...

הסדנה מטפלת בגורם האנושי ובמרכיבי התרבות הישראלית כגורמי מפתח לריבוי תאונות הדרכים, בסטיגמות החברתיות וההשפעות הסביבתיות. כמו כן, נעסוק ביכולת הנהג להגדיל את בטיחותו ברכב ע"י הכרת מערכות הבטיחות, כיצד הן פועלות, במה הן מסכנות את הנוסעים.

יחד נוכל להכשיר דור חדש של נהגים ולמנוע את התאונה הבאה

אנו עבורכם ולרשותכם לכל שאלה שתתעורר,
צוות נהיגה בשליטה - כושר רגשי

יהודית רונן 0502195951
kosherrigshi@gmail.com