

מי אני

מטרת התרגיל: הכירות, עידוד הרגשה חיובית תחושה שאני חשוב/ה, חיזוק דמוי עצמי ברמה האישית, הכרות וגיבוש ברמה הקבוצתית.

1. פזרו דפים וכלי כתיבה וציור ובקשו מכל הקבוצה ליצור בצבע ובצורה את השם שלה/ו, דברים המאפיינים אותה וכו'.
2. ערכו סבב ובו כל אחת מציגה את השם שלה כפי שיצרה אותו, תוך שהיא מספרת מדוע בחרה להציגו באופן זה.
3. עיבוד נושאים מרכזיים: שוני ודמיון בין האנשים. חיזוק התכנים החיוביים העולים מתיאור מהתיאור העצמי של החברים את עצמם, התייחסות רגשית לתכנים קשים שעולים.

עזרים:

- דפים
- כלי כתיבה וציור

צרור המפתחות שלי

מטרת התרגיל: הכירות והצגה עצמית, גיבוש הקבוצה ותחילת יצירת תחושת שייכות קבוצתית

בקשו מכל הנוכחים להוציא את צרור המפתחות שלהם ולשתף מה המפתח המועדף עליהם, האם יש מפתחות שאינם בשימוש, מתי הוסיפו מפתח לאחרונה וכו'.

איפה החצי השני שלי?

מטרת התרגיל:

1. חלקו בין המשתתפים באופן אקראי בריסטול ועליו חצי תמונה.
2. הנחו את המשתתפים להסתובב בחדר ולחפש את מי שמחזיק/ה בחצי השני של התמונה שלו/ה וביחד הם ירכיבו את התמונה השלמה.
3. כל זוג משתף במשהו אישי את השני וחוזרים למליאה – יש לציין כי אחר כך יתבקשו לשתף בדבר האישי את כלל הקבוצה.
4. כל משתתף יציג את החבר דרך הסיפור ששיתף.
5. עיבוד נושאים מרכזיים:

- האם מצאתם דברים משותפים?
- האם גילתם חדש על השותפ/ה שלכם?
- איך הרגשת כשדברת בפני הקבוצה?
- איך הרגשת כשדברו בשמך ועליך?
- איך הרגשת כשדברת בשם מישהי אחרת?

עזרים:

ציורים מחולקים לפאזלים ולחצאים.

טבלת היכרות

מטרת התרגיל:

- כל אחד מקבל דף עם טבלה עליה מספר קריטריונים:

המאכל האהוב עליי:	יש לי ___ אחים	אני בן\בת (גיל):	בין התחביבים שלי:
משהו שהקבוצה לא יודעת עליי:	הדבר הראשון שאני עושה כשאני קם בבוקר:	אני לומד\ת:	מקום שהייתי רוצה לבקר בו:

לאחר שכל אחד ממלא את הטבלה האישית שלו, מקפלים את כל הדפים וכל אחד שולף דף אחד מהאוסף וצריך לזהות למי שייכות התשובות.

עזרים:

דפים מודפסים עם הטבלה (ניתן להחליף את השאלות בהתאם למרכיבי הקבוצה), עטים.

מה מעצבן אותך?

כל משתתף או משתתפת בקבוצה מקבלים 3 פתקי נייר לבן.

המשתתפים מתבקשים לרשום:

על הנייר הראשון: מה מעצבן אותי.

על הפתק שני: מה אני רוצה ללמוד

ועל הפתק השלישי: מה מצחיק אותי

לאחר שסיימו מקפלים חברי הקבוצה את הפתקים שלהם לכדורים קטנים, מכניסים לקופסה ומערבבים. כל אחד מחברי הקבוצה מוציא פתק אחד, קורא את מה שכתוב בו ואומר למי לפי דעתו הפתק שייך.

הכותרת של העיתון

מתאים לקבוצות קטנות עד 10 אנשים. הכן עיתונים שונים. בקש מהעובדים להתחיל לדפדף בעיתונים מבלי להביט בהם. (שיעצמו את העיניים או יסתכלו לכיוון אחר), בשלב מסוים שאתה מחליט עליו צעק "עצור". כעת, בקש מכל עובד להקריא את הכותרת שקיבל באותו עמוד ולנסות להסביר איך זה מתקשר לעבודה או לצוות ולחברים.






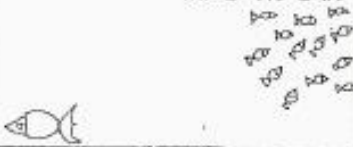

















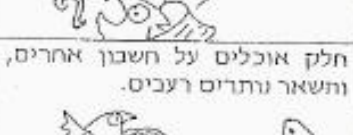


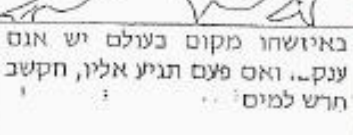
איזה דג אני?

מטרת התרגיל: הכירות, מודעות עצמית

- הקריאו את הסיפור "כמו דג במים" (ראו בדף הבא)
- בקשו מהקבוצה להקשיב לסיפור תוך כדי הקשבה לעצמם
- בקשו מכל חברי הקבוצה לצייר את הדג שהם
- ערכו דיון במליאה בו כל משתתף מציג את הדג שצייר ומשתף במחשבות שלו בעקבות הסיפור.
- עודדו את החברים לעודד ולתת פידבק האחד לשני.
- עיבוד נושאים מרכזיים: כולם דגים אך כל אחת מיוחדת, מה המיוחד בכל אחד, מה דומה ומה שונה.

עזרים:

- דפים
 - כלי כתיבה וציור
- כמספר חברים הקבוצה
סיפור "כמו דג במים"

<p>ובנוך האגס חיים לום חמוך דגים מכל מיני סוגים:</p> 	<p>כאישוץ מקום בעולם יש אגם ענק...</p> 	<p>כמו דג במים</p> 
<p>דגים גדולים, דגים קטנים והמון בינוניים.</p> 	<p>וכאלה שחיים בקבוצה.</p> 	<p>דגים שחיים לבד</p> 
<p>דגים ששוחים כל חייהם סביב אותו שושנו</p> 	<p>וכאלה שקבוצה שוחה אחרים.</p> 	<p>דגים ששוחים אחרי קבוצה</p> 
<p>ולעמנם אחרים שינודים לעמק.</p> 	<p>יש דגים שמביטים על השניות ולא על מה שלידן</p> 	<p>ונסאחרים שמרב שושנות נותרים עם עיניים בולטות.</p> 
<p>יש דגי תרב שזוקרים בחרבט את מי שלא שוחה לצדם</p> 	<p>ויש ששוחים במרכז האגם.</p> 	<p>יש דגים שחיים בין הסלעים</p> 
<p>ומאווררי הסוצים מסתתרים דגים שחושדים.</p> 	<p>בין שני העולמות חיים דגים מעופפים</p> 	<p>ויש אגלה שרוצים לשחרת תכי לחור באגם.</p> 
<p>יש דגים קופצניים, שלעיויים מרב קפיצוון מוצאים עצמם ברשותו</p> 	<p>ויש גם דג זחב.</p> 	<p>יש דגים מרשימים אבל מאד רעילים</p> 
<p>חלק מוצאים אותו לבד,</p> 	<p>מזי בוקר יוצאים הדגים לחפש אחר מזון...</p> 	<p>ויש גם אוריים שחושבים וחושבים... עד שנשלים.</p> 
<p>רבט שוחים עם חורם פרט ל... כמה שונים.</p> 	<p>ממעם לפעם הם עלים לאסף אויר ובכלל...</p> 	<p>חלק אוכלים על חשבון אחרים, והשאר נותרים רעבים.</p> 
<p>איוח דג ארתו</p>	<p>ושאל את עצמן...</p>	<p>כאישוהו מקום בעולם יש אגם ענק... ואם פעם תגיע אליו, חקשב תרש למים...</p>

העוגה שלי

מטרת התרגיל: הצפת סדרי העדיפויות שלנו בחיים

1. כל משתתף מקבלת 2 דפים עליהם מצוירים תרשימים של 2 עוגות.
2. הנחו אותם לחלק עוגה אחת כך שגודל פרוסות העוגה ישקף את הנפח התופס כל עיסוק בחייו: משפחה, תעסוקה, לימודים, חיי חברה
3. הנחו אותם לחלק את העוגה השנייה כל שפרוסותיה ישקפו את החלוקה האידיאלית עבור.
4. עיבוד נושאים מרכזיים: איזה תפקידים המשתתף ממלא בחיו, סדר העדיפויות בחיים והפירמידה האישית, כמה מקום יש לו לעצמו? האם הייה רוצה לשנות משהו, אילו תפקידים ממלאים ומעשירים אותו ואת חיו? אילו תפקידים גוזלי אנרגיה עבורו?

עזרים:

- דפים עליהם תרשימי עוגה *2 עבור כל משתתף כלי כתיבה

תקשורת חושית

מטרת התרגיל: טעמים וריחות והשפעתם הרגשית.

- בקשו כל פעם משתתפת אחרת להתנדב.
- קשרו את עיניה עם שזעיף ותנו לה להריח ולזהות: בצל, שום, עגבנייה, דבק, טבק, תבלינים, פרחים, דבש, עיתון, ספר, מחק, בשמים, משחת שיניים, מסטיק, בנזין.
- בקשו ממנה לתאר את האסוציאציה העולה בראשה, תחושות גופניות, זיכרונות וכו' העולים מכל אחד מהדברים אותם הריחה.
- עיבוד נושאים מרכזיים: כיצד משפיעים עלינו טעמים וריחות, זיכרונות שקיימים ונשכחו עולים דרך החושים.

עזרים:

- צעיף לקשירת העיניים
- אלמנטים להרחחה: פירות וירקות, דברי מאכל, משחת שיניים, בשמים, מחק, עיתון ספר, פרחים ועוד כמספר חברות הקבוצה.