

קלפי שיח ל"ג בעומר



היזה טרבלסי
יוס3ת חינוכית ומלמדת כישורי חיים - חמ"ד התיישבותי

יועצים יקרים,

לרשותכם ערכת קלפי שיח לקראת ל"ג בעומר בראי העוגנים המלווים אותנו בעבודתנו הייעוצית.

- עוגן ההתמדה- השקעת מאמץ בדרך להשגת מטרות, השתדלות ללא וויתור תוך התמודדות עם אתגרים מתוך אופטימיות ואמונה.
- עוגן הגמישות-עידון והגמשת החשיבה, בחינת דברים מנקודות מבט שונות, חדשות ואחרות והתנהלות בהתאם.
- עוגן האחריות- יכולת האדם לפעול מתוך תחושת מחויבות לביטחון ולרווחה הנפשית שלו ושל הזולת, המתבססת על ההבנה כי להתנהגויות האדם השפעה גם על עצמו וגם על סביבתו.
- עוגן התקווה- היכולת לראות את הטוב ולהאמין שהכול לטובה, להדגיש את ההיבטים החיוביים והנעימים במצבי שגרה ומשבר תוך אמונה שמשאלות ליבנו יתגשמו לטובה.
- מגדלור האמונה- דרכו אנו יוצאים למסע ההתמודדות, ובעזרתו אנו מתבוננים בנקודת מבט אמונית, המאירה ומסייעת בפיתוח חוסן אמוני וחיזוק העוגנים.

מוזמנים לעשות בהם שימוש ולהתאימם לשטח.

בהצלחה!

אמונה שטיפחתי בתוכי
בשנה האחרונה והיום
בוערת בי ומלווה אותי
בהזדמנויות ואתגרים
בחי

מגדלוד
האמונה



חבורה שנעים לי להיות בה
ואני מרגישה בה בטוחה.

עוגן
השייכות





מי האנשים
בסביבתי
שמעניקים לי חום,
תמיכה ואהבה
בזמני שגרה
וחירום?

עוגן
השייכות



משהו שנדרשתי להתגמש בו ולשנות
מהרגליי (מחשבה, התנהגות...)

עוגן
הגמישות



מטרה שאני מציבה לעצמי
לסוף השנה.
דמות/ כוח שיכול לסייע
לי בדרך להשגת המטרה.

עוגן
האחריות



לזכר המדורות שהדליקו המורדים על
ראשי ההרים להעביר את ההודעה על
פרוץ המרד.

מדורות על ראשי ההרים היו אמצעי
תקשורת להעברת ידיעות ובשורות.

מסר מכונן מהתקופה האחרונה
שמלווה אותי וארצה להעביר הלאה

עוגן
התקווה





סיטואציה בה הרגשתי שהייתי
"על הקרשים" והצלחתי
לצאת ממנה בטוב.
במי נעזרתי?
אילו כוחות עמדו לרשותי?

עוגן
ההתמדה





מה הייתי רוצה להכניס לאש
(תכונה/ יכולת/ שינוי שהתחלתי
לאחרונה)

כדי שיתעצם וישתבח
באופן שאני/ הסביבה נהנה
ממנו יותר?

עוגן
האחריות



מחשבה 'מתוקה' וחיובית
שממריצה בי רגשות חיוביים
/עשייה שממחת אותי



עוגן
התקווה





דבר שהייתי רוצה להניח
במדורה, שישאר מאחורי...
מדוע?

עוגן
האתריות



ל"ג כוחות:

3 כוחות שאני
לוקחת איתי לדרך
לתקופת הלימודים
הקרובה

עוגן
התקווה



מהם הדברים
ש'מדליקים' אותי
ומטעינים בי אנרגיה
חיובית וכוחות לעשייה?

עוגן
התקווה



ל"ג בעומר נחשב ליום מפנה חשוב בתולדותיו של עם ישראל.
לרגל המפנה החשוב שחל ביום זה, חז"ל קבעו להרבות בו קצת שמחה לדורות

נקודה טובה
שאני מזהה
בחזרה לשגרה
ומשמחת אותי.



עוגן
התקווה

