

מנהלים את הרגש

מיומנויות רגשיות לתלמידי כיתת שח"ר ולכיתה מלוכדת ומגובשת



כל תלמיד שח"ר סוחר תיק סמוי.

בתיק הסמוי יש חוויות מעודדות צמיחה אך יש

גם אבנים מכבידות המונעות צמיחה

והתפתחות. קשיים רגשיים, בעיות בבית,

התמודדויות חברתיות ועוד.

אי-יכולת להתמודד עם האבנים רק מגבירה תסכול, לחץ,

חוסר מוטיבציה ואי-שליטה עצמית של התלמידה.

*בתכנית מנהלים את הרגש נלמד לזהות אבנים מכבידות
ונעניק ידע, כלים ומיומנויות לצמיחה, התפתחות והצלחה*

מה נשיג בתכנית?

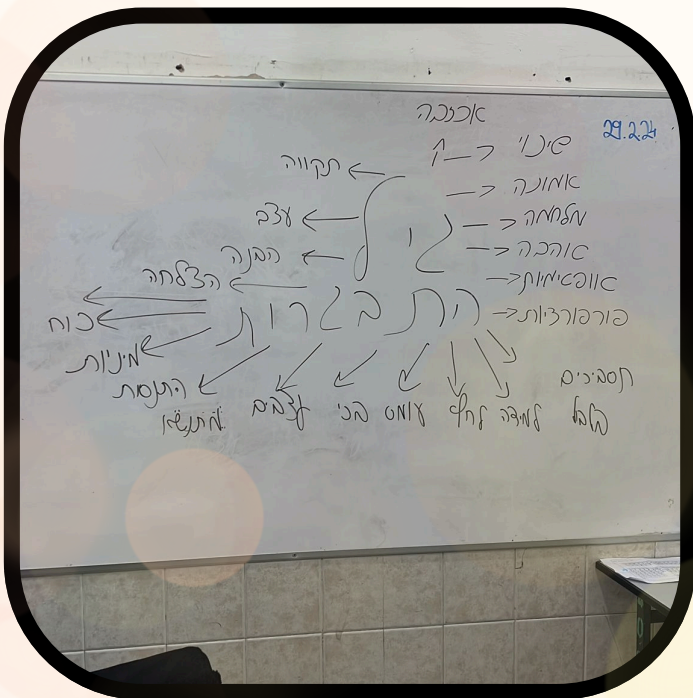
- ✓ פרואקטיביות של התלמיד
- ✓ הגברת מוטיבציה ללמידה
- ✓ אקלים כיתתי מכבד ומגובש

מה התלמידים מקבלים?

- ✓ מיומנויות להפריד בין רגש לתגובה
- ✓ מסוגלות להתפתח מתוך קשיים ואתגרים
- ✓ כלים לבניית חוסן פנימי להמשך הדרך



כיתות שח"ר י'-יא' | 7 מפגשים | 90 דקות



להזמנת סדנה לחצו

או חייגו נועם 0526376535



אז מה נחוה בכל מפגש?

מפגש 2 האבנים בתיק שלי

התבוננות אישית
זיהוי רגשות מכבדים
דפוס חשיבה מעכבים

מפגש 1 פותרים את התיק

אתגרי גיל ההתבגרות
היכרות עם רגשות
לכולם יש קשיים

מפגש 5

להיות מנהל ולא מנהל

מודל עצור-חשוב-פעל
לפעול מתוך שליטה ישירה
החופש לבחור תגובה

מפגש 4

הרגלים מנצחים

להפריד בין רגש לתגובה
צמיחה מתוך קושי
הטמעת רגשות מקדמים

מפגש 3

השינוי מתחיל בי

נק' מבט חדשה
אימוץ חשיבה פרואקטיבי
כלים לניהול רגשות

מפגש 7 צידה לדרך

שימוש פרקטי בכלים
תכנון אישי ויישום לטווח הרחוק
סיכום ועיבוד המפגשים

מפגש 6 מצמיחים כנפיים

מפת החוזקות האישיות שלי
הגברת הערך העצמי
גילוי ופיתוח כוחות פנימיים

המפגשים יועברו בדרכי חווייתיות באמצעות משחקים, צביעה, קלפים,
תנועה במרחב, שיח רגשי ועוד מתודות המותאמות לאופי הקבוצה.



להזמנת סדנה לחצו

או חייגו נועם 0526376535