




THE RETHiNK KiT

למצוא את הקול שלנו על קבלת החלטות אחראית

תוצאות הלמידה	החומרים הדרושים	משך הזמן הדרוש
 על קבלת החלטות אחראית	 אין צורך	 10 דקות לכל פותח שיחה

1. מה?

פעילות שמעודדת אנשים צעירים לטפל במורכבות של עשיית בחירות קונסטרוקטיביות ומכבדות.

2. למה?

קבלת החלטות היא דבר יומיומי. חלק מההחלטות שלנו הן כל כך שגרתיות שאנו מקבלים אותן בלי לחשוב בכלל. אך החלטות מורכבות או מאתגרות יותר דורשות חשיבה מעמיקה יותר של החלופות וההשלכות ותובעות שיטה שיטתית יותר לשקלול הגורמים האלה.

3. איך?

+ הנחו חמש נשימות בעלות מודעות כדי לעגן את תשומת לב המשתתפים ברגע הנוכחי.

+ בדף הבא, בחרו שאלה מתוך הרשימה המוצעת של פותחי שיחה כדי להניע את הדיון.

+ כל פותח שיחה משמש כפעילות אחת של 10 דקות.

האם ידעתם?

פיתוח אוצר מילים של רגשות ותיוג נכון של רגשות אלו כאשר חווים אותם יכולים לעזור לאנשים צעירים לעשות בחירות בריאות ולפתור משברים ללא אלימות.

למצוא את הקול שלנו על קבלת החלטות אחראית

4. פותחי שיחה

- עקבו אחר השאלות שכיסייתם על ידי סימון וי בתיבת הסימון לצד כל שאלה.
- שתפו סיפור על תחושות בטן שהובילה אתכם להחלטה הנכונה. מה היה הכוח המניע מאחורי ההחלטה הזו?
- ספרו על רגע שבו התמודדתם עם אתגר כלשהו. באילו כישורים השתמשתם כדי לטפל באתגר או להתגבר עליו?
- איזה דבר תוכלו לעשות מדי יום ביומו כדי לחוש יותר רחומים כלפיכם וכלפי אחרים?
- חשבו על בחירה שעשיתם לאחרונה. מה היה התהליך שהביא אתכם להחלטה הזו?
- איך אלה שמסביבכם משפיעים על תהליך קבלת ההחלטות שלכם?
- ספרו על מצב שבו אימצתם את הפתרון הראשון שעלה בדעתכם, אך החמצתם פתרון מוצלח יותר.
- איך היעדים שלכם לעתיד משפיעים על החלטותיכם בהווה?
- שתפו סיפור על מקרה שבו נאלצתם להתפשר. מה גרם לכם להגיע להחלטה הזו?
- שתפו ספקות שהיו לכם בנוגע להחלטה, אך לאחר שבדקתם אותם מחדש, הסתבר שקיבלתם את ההחלטה הנכונה.
- שתפו החלטה גרועה שקיבלתם ושנאלצתם להתמודד עם ההשלכות שלה. מה קרה ומה למדתם מכך?
- שתפו רגע שבו נקטתם פעולה כדי להבטיח את רווחתו של אדם אחר.
- שתפו משהו שאתם מאמינים בו מכל הלב, ושתגנו עליו בהתלהבות, גם אם אף אחד אחר לא מסכים אתכם.