




THE RETHINK KIT

למצוא את הקול שלנו על מודעות עצמית

תוצאות הלמידה	החומרים הדרושים	משך הזמן הדרוש
 מודעות עצמית	 אין צורך	 10 דקות לכל פותח שיחה

1. מה?

פעילות שמטפחת מודעות עצמית על ידי עידוד המשתתפים להשמיע את הרגשות, החוויות והתובנות שלהם.

2. למה?

בניית מודעות עצמית מגדילה את יכולתכם לזהות באופן מדויק את ההשפעות שיש למחשבות ולרגשות אישיים על ההתנהגות. ככל שהאוריינות הרגשית מתחזקת, המשתתפים יכולים להעריך באופן יותר מדויק את החוקות והמגבלות שלהם.

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?

על ידי טיפוח מודעות עצמית, אנו לומדים לקבל את כל הספקטרום המלא של הרגשות, המחשבות והחוויות שלנו כחלק ממי שאנחנו באמת.

למצוא את הקול שלנו על מודעות עצמית

4. פותחי שיחה

עקבו אחר השאלות שכיסיים על ידי סימון וי בתיבת הסימון לצד כל שאלה.

- אילו חמש מילים מתארות אתכם הכי טוב?
- שתפו משהו שגרם לכם לחייך היום.
- ציינו משהו שהגוף שלכם עושה אוטומטית. ללא מודעות מצדכם.
- היכן בגופכם אתם חשים סטרים?
- ציינו תכונה שאתם אוהבים בעצמכם.
- ציינו תכונה שלכם שהייתם רוצים להיפטר ממנה.
- ציינו תכונה שברצונכם לטפח אצלכם.
- ספרו על תסכול שחוויתם השבוע.
- ספרו על רגע שבו נפתחתם להתנסות חדשה והפקתם מכך תועלת.
- האם יש משהו בחייכם שאתם מתלוננים עליו אך שעשוי גם להיות ברכה עבורכם?
- חשבו על מישהו בחייכם שמאמין/ה בכם. תארו מה לדעתכם אותו אדם רואה בכם.
- ספרו על רגע שבו לקחתם צ'אנס שבסופו למדתם משהו חדש על עצמכם.
- ציינו שתכונה שאחד החברים שלכם מעריך בכם.