

כלים להעלאת המורל והמחברות ציונית



הסוכריה היומית שלכם - טקסט קטן לפיתוח החוסן האישי/צוותי

"ובאמת, כשקצת מר, אני לוקח איזו סוכריה אחת ונזכר..."



מתאים לפתיחת/סוף ישיבה מומלץ לבצע מידי שבוע באופן קבוע

מתאים לישיבה פרונטלית בזום החל מהשבוע השני/שלישי של מצב החירום.

אוקטובר 2023, סיון רהב-מאיר שיתפה סיפור נוגע ללב באחת מהקבוצות שלה: "חג שמחת תורה מקטע באמצע במקומות רבים. סיפרו לי שבמלונות באילת ובירושלים, שם נמצאים רבים מתושבי העוטף, עשובשבת בבוקר הקפות סמליות של שמחת תורה. הקהילות החליטו להשלים את תפילות ההקפות, בריקוד, במעגל, בדמעות, למרות הכל .

ומהשטח, סיפר המילואימניק אביחי מיכליס שכאשר יצא מהבית בשבת שעברה בבוקר, אשתו אפרת דחפה לו לתיק את חבילת הסוכריות שלא הספיקו לזרוק בהקפות של שמחת תורה. "כדי שיהיה לי מתוק", הוא כותב.

"ובאמת, כשקצת מר, אני לוקח איזו סוכריה אחת וסכר. תעשו את זה גם אתם. תפזרו דברים טובים אחד על השני, קחו סוכריה, תמתיקו טעם מר".

גם מומחים ממליצים על טקסים קטנים כאלה, של קשר בין העידן הקודם לעידן הזה. טקסים של סגירת מעגלים, אפילו באופן סמלי, כדי לא לאבד קשר עם כל הטוב שהיה ועוד יהיה.

גם אנחנו ממליצים גם לכם למצוא את הסוכריה שלכם. זו יכולה להיות סוכריה אישית, משפחתית או זוגית.

כדי לעשות זאת אפשר:

- לקבוע יחד טקס קצר בצוות: בחירת שיר באופן קבוע בתחילת סוף ישיבה
- צפייה משותפת בסרטון קצר ומשעשע רלוונטי למצב
- שיתוף בטקס קטן שעשיתם בבית ואתם רוצים להציע לצוות ליישם
- סבב קבוע: פינת האסקפיזם השבועית: כל איש צוות משתף בדבר אחד שעזר לו להתמודד עם המצב קצת אחרת: ספר, סרט, פעילות ועוד
- אתם יכולים לבחור לעצמכם מתוך חבילת הממתקים שהכנו לכם: חבילה מלאה ברעיונות. לרשום לעצמכם בתכנון הישיבה מה הסוכריה שאתם בוחרים לעצמכם היום.
- אפשר ליצור יחד חבילת הסוכריות של הצוות: להשתמש: לכתוב על גבי פתקים יחד רעיונות לממתקים משלכם ואז לבחור כל פעם מתוך מאגר שיצרתם ביחד – חבילת הסוכריות שלכם.

תעיון לממתק שבועי:

- איש צוות מביא מאכל ביתי משתף ומספר עליו.
- ארוחת בוקר משותפת
- משחק קופסא צוותי
- הכינו רשימה של דברים שתעשו ביום שאחרי
- כל יום הוסיפו רעיון לרשימה
- תכננו טיול ליום שאחרי. בטקס היומי אתם יכולים לחקור את היעד או להוסיף מקומות/אתרים/רעיונות למה לעשות
- שמעו שיר אהוב - כל פעם משהו אחר בחר
- צרו פלייליסט מרגיע
- סבב קבוע של 3 דברים עליהם אני מודה היום

למתקדמים: יצירת מגדלור צוותי

- מתי: בזמן שגרת חירום וכהכנה ליציאה ממצב המשבר 
- ציוד נדרש: דפים מודפסים, כלי כתיבה, דפים חלקים, צבעים 

מומלץ לבצע בישיבות פרונטליות

מסתכלים על האופק- היום בעוד שנה- תוכניות למחר- כך חשיבה על היום שאחרי המלחמה, או היום שאחרי מצב החירום מעורר בנו תקווה באופן מיידי. זה מסייע לנו לתת ביטוי לתקוות, שאיפות, שלכם.

בזמן משבר נראה כבד וקשה אבל לרובנו בשלב הזה ישנה אמונה ותפיסה שיהיה טוב בהמשך. לא תמיד יודעים מתי הזמן הזה יגיע אבל . כנראה שהוא יגיע וכנראה יהיה אחרת.

יצירת מגדלור המאפשר לי לתת מקום לטוב שעוד יבוא מעיד על החוסן הנפשי שלי. בחרנו כמה תרגילים שיעזרו לכם ליצור מגדלור , כדי לענות על השאלה איך המציאות תראה בעוד שנה מהיום ?

להסתכל על העתיד זהו כישור שחשוב ליום יום- המקום ליכולת שלנו לראות קדימה, בצורה יצירתית ואופטימית במידת האפשר. מגדלור כזה היא דלק עבורנו גם בימים של שגרה.

חשוב לציין- במידה ואנחנו מזהים איש צוות שלא מצליח לראות שום נקודה חיובית – שום נקודת אור בעתיד ומבחינתו הכל צפוי להמשיך להיות שחור, כדאי לחשוב על התערבות של איש טיפול. ממליצים להתייעץ על כך עם איש מקצוע לשיקולכם.

איך נשלב כל אחד מהתרגילים בישיבת הצוות?

1. כל איש צוות עושה עבודה אישית ומשתף מתוך החזון שכתב לעצמו מה חלקו של הצוות בהגשת החזון.
2. מתחלקים לזוגות וחושבים יחד על חזון משותף, משתפים במליאה.
3. אפשר לבחור להתמקד בחזון האישי של כל אחד מחברי הצוות או למקד את הצוות בחשיבה על חזון צוותי קבוצתי.

אפשרות 1:

תמונה מהעתיד: תארו לכם שהייתה לכם את היכולת לקבל עדות מעצמכם בעוד שנתי, לאחר שעברת את המשבר או מצב החירום דמיינו שקבלתם תמונה המציחה יום טיפוסי בחייכם.

דמיינו את תמונת ההצלחה שלכם. תמונת הניצחון מהיום שאחרי המשבר. כשאתם נמצאים במקום בו אתם עושים את מה שאוהבים

- איפה אתם מצולמים?
- איך אתם נראים בתמונה?
- מי אתכם?
- מה הבעת הפנים שלכם?
- מה לדעתכם אתם מרגישים?
- מה כתוב מאחורי התמונה?
- איך אתם לבושים? איפה אתם נמצאים? מה אתם עושים?
- מה הפרטים הנוספים שאנחנו רואים בתמונה?
- מה עוד אתם יכולים לספר לנו על התמונה?

אפשרות 2:

דמיינו שאתם כותבים מכתב מהעתיד אל הורה, בן/בת זוג, חבר/חברה, וכדומה, אדם משמעותי וקרוב לכם ומספרים על חייכם וכיצד הם נראים.

כתוב מכתב, בלשון הווה, למישהו קרוב – כאילו שאתה רושם אותו היום, בעוד שנה.

_____, היקר, מה שלומך?

_____, אנחנו כבר שנה אחרי ה_____

רציתי לספר לך מה מתרחש בחיי

_____ אני מרגיש _____

הקשרים בחיי

אני עובד בעבודה שאני אוהב

אני מסופק מ

חזרתי ל

בנוסף, אני

כל טוב,

לא חייבים לענות על כל השאלות אבל רצוי. אפשר להוסיף כיד הדמיון הטובה עלינו

אפשרות 3:

כתבו עלינו בעיתון: כתבה / פוסט מהעתיד:

בעוד שנה מהיום איזו ידיעה מצפרסת בעיתון/ בדף הפייסבוק של הארגון על הצוות שלנו?

מה ההישג/סיבה בגללם פורסמה הידיעה?

מה כתבו עלייך?

מה כתבו על הצוות שלך?

מה שימח אותך בידיעה? אפשר גם להוסיף תמונה

אפשרות 4:

מהי שיחת הטלפון שתרצה לקבל מהעתיד?

ממי השיחה הזאת תהיה? מה הבשורה שתרצה לקבל? איך תרגיש?

אפשרות 5 צייר לי חזון:

<https://www.youtube.com/watch?v=zESeeaFDVSw>

סרטון שעזר לנו "לרמות" את המוח שלנו ועוקף את תבניות החשיבה שאנחנו מורגלים בהן.

צופים יחד בסרטון ומציירים איך אנחנו רוצים שיראה היום שאחרי. כל אחד לחוד או יחד בצוות.

הסרטון כולל הסבר על הטכניקה והמלצה לצייר את החזון שלנו כדי לאפשר לנו להשתחרר ולדמיין בקלות גדולה יותר את העתיד.

אפשר להזמין אמשים לצייר בכל צורה או ליצור קולאז.

למיטיבי לכת: אפשר לכתוב את התמונה שהיינו רוצים לראות בעזרת אחד מכלי ה- AI.

חיוך אחד ביום/ מעגל חיוכים

מתאים לאורך כל המשבר החל משבוע שני- שלישי מהכניסה למשבר כפעילות פתיחה או פעילות הפגתית
מתאים בפגישות פרונטליות בזום .

שלח הודעה למישהו בחדר משהו טוב /משמח/הוקרה שאתה רוצה

שלח למי מצד ימין שלך הודעה כיפית שמעלה חיוך

שלח מדבקה, GIF, MEME

סרטון משמח

אפשר שבבל פגישה רק חבר צוות אחד ישתף

רגע של הוקרה - כוחה של הכרת תודה בזמני משבר

מתאים לאורך כל המשבר החל משבוע שני- שלישי מהכניסה למשבר
מתאים בפגישות פרונטליות בזום .

כדי ליצור מרחב שישיע להם להתמקד בהיבטים החיוביים, כדי לגרום לעובדים לחוש גאווה, להרגיש שהם
כחלק מהארגון עושים משהו טוב בעולם יכול להביא לחיזוק המוטיבציה והאופטימיות.

כמה רעיונות לאופן בו אנחנו יכולים לעשות זאת :

- סבב עדכונים חיוביים - אל תוותרו על עדכונים חיוביים גם בזמנים קשים. גם המינוריים שבהם
- סבב הוקרות: כל אחד משתף דבר אחד שהוא מודה עליו (אישי או מקצועי)
- 60 שניות של חדשות טובות: המנהל או בכל פעם מישהו אחר מהצוות משתף חדשות טובות מהשבוע האחרון: דברים חדשים וטובים שקרו בצוות, בעולם וכו' . גם אם זה אומר שפגדה ילדה בגן חיות בסין. כל דבר חיבי שיכול להעלות חיוך.
- "אני מעריך..." – הקבוצה עומדת במעגל, וכל אחד פונה לשכנו ואומר משפט קצר על מה הוא מעריך/מוקיר בזמן הזה.
- מגן התודות: מדביקים על כל אחד מהעובדים דף על גב. מתחילים להסתובב בחדר וכל אחד בוחר משהו וכותב לו מאחור משהו טוב , משהו שהוא רוצה להודות לו עליו, בסוף התהליך כל אחד מוריד את הדף וקורא מה כתבו עליו.
- אפשר להזמין לשתף בתחושות לאחר הקריאה, דברים שהפתיעו אותנו וכו'
- מעטפה אנונימית: מניחים במקום נח בחדר מעטפות עם שמות העובדים, לידה פתקים ריקים. מזמינים לכתוב בעילום שם הוקרות ותודות לצוות

3 על 3

מתאים בזום ופגישות פרונטליות

מתאים לאורך כל המשבר החל משבוע שני- שלישי מהכניסה למשבר

פעילות מאווררת ומתאימה לתקופה לפתיחה של ישיבת צוות (צ'ק אין) אוברגע של הפוגה

בקשו מהמשתתפים לשתף ב:

- צחוק- משהו שגרם לי לצחוק, להרגיש טוב
- הודיה- הכרת תודה שלי על משהו
- קיטורים- משהו לרטון ולקטר עליו..

מגוון סיבות שבגללן אין כמו הצוות שלנו : תרגיל להעלאת המורל הצוותי

מתאים מזמן הכניסה למצב שגרת חירום

מתאים בפגישות פרונטליות בזום אבל מומלץ בפגישות פרונטליות

תרגיל שעוזר לבסס מחדש תחושת קרבה בצוות ולהזכיר אחד לשני את הכוחות בצוות.

אפשר:

כל אחד ממלא טבלה כזו בעצמו

או מכינים טבלה גדולה עם שמות חברי הצוות, כל חברי הצוות מוסיפים לטבלה.

כל אחד מחברי הצוות מקבל את הטבלה שלו

אפשר לשתף:

- משהו שהופתעתי ממנו
- משהו ששמחתי לגלות
- משהו שהייתי רוצה לברר בעקבות מה שכתבו לי

חבר הצוות	הצד הפרקטי מקצועי	הצד האישי	כח על אקראי (אישי/מקצועי)
יוסי	מומחה אקסל	אין כמו יכולת ההקשבה שלו	אין כמו לחם הבננה שהוא אופה

צוות מהחלומות – תרגיל שעוזר לנו להיזכר בכוחות שלנו בצוות.

מתאים מזמן הכניסה למצב שגרת חירום

מתאים בפגישות פרונטליות בזום אבל מומלץ בפגישות פרונטליות

תרגיל שעוזר לבסס מחדש תחושת קרבה בצוות ולהזכיר אחד לשני את הכוחות בצוות.

אפשר:

לדון בזוגות ולשתף

למלא לבד ולשתף

- הדבר הכי טוב בצוות שלנו הוא
- אזור שבו אנחנו יכולים להתפתח
- דבר אחד שאנחנו יכולים ללמד צוותים אחרים
- דבר אחד שאנחנו יכולים ללמוד מצוותים אחרים
- כצוות הדברים החשובים לנו ביותר הם
- היינו שמחים ל....

FAKE NEWS – חדשות מזויפות גרסת בריאות הנפש

מתאים לאורך כל מצב החירום

מתאים למפגש פרונטלי או בזום

מצבי חירום, מציפים יותר מדי חדשות עצובות עבור כולנו.

מול כותרות קשות ומסיבות עיתונאים, חשבו מה היה קורה אם היינו יכולים להמציא את החדשות?

הדמיון והיצירתיות, במיוחד עכשיו יכולים לעזור לנו לבטא את הרגשות שלנו בצורה בריאה, הם יכולים לעזור לנו להתחבר לאחרים ולמצוא אפילו תקווה ונחמה. אולי אפילו להעלות חיוך.

ואיך אפשר להשתמש בכלי בפגישות צוות?

לבקש מהצוות שאנחנו פוגשים ליצר פייק ניוז מהחלומות.

המתודה יכולה לשמש כתרגיל פתיחה עם קבוצה כדי להתניע את גלגלי היצירתיות או כדרך לביטוי רגשות של הקבוצה. המתודה יכולה להפוך לדרך שלנו לבטא את המשאלות שלנו לעתיד בזמן שתכנן שנה זו משימה שיכולה להיות מפחידה.

ברגע שמצמידים את הכותרת FAKE הרבה יותר קל לדמיין בלי שזה יהיה מאיים ומחייב.

במיוחד בתקופה בה חדשות טובות נראות לנו כפייק.

אפשר:

- לבקש מהמשתתפים לייצר את הפייק ניוז של החלומות שלהם אם בנושא הסדנה או על פי מה שמעסיק כל אחד מהמשתתפים כרגע
- להזמין לכתובה חופשית או להציע טמפלט
- להזמין למצוא תמונה מייצגת או לצייר אחת כזו

מצורפת תמונה להשראה באדיבות הפשוטע.

