

כלים ליצירת חיבור ושיתוף אישי- רגשי

איך אתה מרגיש מ- 1 ועד חס ? On a scale of ross how are you feeling ?

מתי: סבב קצר בתחילת הישיבה

מתאים לפגישה פרונטלית ובזום במהלך כל מצב החירום

היכולת להבין איך אנחנו מרגישים וגם לשתף אנשים קרובים ומשמעותיים בכך, היא אחת הדרכים המשמעותיות בבניית חוסן.

דרך קצת אחרת לעשות זאת היא "סולם רוס" – הצעה למד רגשות או מצב רוח קצת אחר. קולאז' של תמונות שמבטא מנעד תחושות שיכול לסייע לנו להעביר בקלות גדול יותר את התחושות שלנו בנוגע למצב, ועוד.

אפשר: להיעזר ברוס כדי לעזור לעצמנו לפענח איך אנחנו מרגישים וגם להראות את זה לסביבה הקרובה (אמרו לפנינו שתמונה שווה אלף מילים, לא?)

להציג בקבוצה ולשוחח יחד על מגוון הרגשות העצמתיים שמלווים אותנו בימים האחרונים ולתת תוקף לכך אפשר להקרין את סקאלת מצב הרוח על הלוח או לשלוח בקבוצה הצוותית. לבקש מכל אחד לבחור את המספר המתאר את התחושות שלו בצורה הטובה ביותר.

והנה קישור לתיקייה בפינטרסט שכוללת סקאלות מצב רוח נוספות:

<https://www.pinterest.com/etarm/mood-scales/>



סבב מה נשמע

איך ננהל את הסבב?

5 דק לגיטימציה ונרמול החוויה

15 דק סבב שיתוף : בוחרים שאלה אחת לסבב

מומלץ: לאחר הסבב, להצביע על קווים משותפים, חוויות, תחושות, התנהגויות ואירועים שונים שאנשים חוו כדי לנרמל, לנטרל תחושות של בושה ואשמה ולסייע ליצור אווירה של ביטחון

אופציה לגיוון:

"כדור השיתוף" – מעבירים כדור קטן / חפץ מהמחלקה/ארגון/משרד בין המשתתפים, אם מתאים, מתמסרים בחפץ. מי שמחזיק בו עונה על השאלה שבחרתם או אומר משפט קצר על מחשבה/רגש שעלה אצלו היום.

- מה עוזר לי להתמודד עם הקושי?
- איך אני מתמודד.ת עם עצמי ושומר.ת על עצמי?
- מה הייתי רוצה לקחת מאחרים בצוות?
- (אפשר לבקש שכל אחד יציין אדם אחד ודבר אחד שהיה רוצה לקחת ממנו או שכל אחד יגיד דבר אחד על מישושב לימינו)
- מה הייתי שמח לעשות ביחד עם הצוות?
- מה עובד לנו טוב ומה פחות טוב?
- הזדמנות שאני מזהה במשבר עבורי/או עבור הצוות
- אם היית צריך לבחור מחלה/תסמין כדי לאפיין את המצב שלך עכשיו במה היית בוחר?
- מה תרופת הפלא שהייתי רושם לעצמי?
- מה המטופל/ת האהוב עליי היה אומר?
- מה הבכיר שאני מעריך היה אומר על המקרה?
- מה המנהל המיתולוגי שלי היה אומר לי?
- אילו כוחות שיש בי המנהל הראשון שלי היה מזכיר לי?
- אילו כוחות שיש בי האדם הכי קרוב אליי היה מזכיר לי?
- סיכום במילה – מה היית משתף מפה/לפתיחה או סיכוישג צוותי/ דבר שאתה גאה בו במיוחד שהיית משתף בארוחת שישי את המשפחה שלך?
- תרופה שהייתי ממציא כדי לפתור את מה שיש לי/את התחושות שאני מרגיש עכשיו /את האדר שאני מתמודד איתו
- מה היו אצלי בסריקת MRI?
- מה היה כתוב במכתב השחרור/ההפניה של שלך למפגשים
- מכתב שחרור מהמצב אליו מקלענו- מה היית רוצה שיכתבו לך במכתב השחרור כשהכל יסתיים?
- איזו המלצה היית רוצה שהרופא יכתב לך להתמודדות עם המצב?

רק תשובות לא נכונות: (רק תשובות שעושות שימוש בהומור או הדברים שאנחנו "לא אמורים" להגיד)

דרגת קושי: מתקדמים (ביצירתיות ובפתיחות)

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

מוסיפים את ההנחיה: רק תשובות לא נכונות לכל אחת משאלות סבב מה שמע או שאלות הסיכום, כדי ליצור מרחב פתוח יותר, פחות פורמלי ולאפשר שחרור.

למשל:

- למה המשבר הזה הוא הזדמנות לצמיחה?
- למה אני שמח שאנחנו בעיצומו של מצב חירום?
- מה למדתי על עצמי בזכות מצב החירום
- מה חברים שלי לצוות יגידו עליי
- למה אתה רוצה להיות פה?
- מה היית רוצה לקבל מהמפגש או הצוות?

קוביית שיתוף – לסיכום או פתיחה

מטילים קבייה, אמיתית או וירטואלית. עונים על השאלה בהתאם למספר שיצא על הקבייה.

מתאים לאורך כל המשבר החל משבוע שני- שלישי מהכניסה למשבר

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

אפשר:

- רק מי שהטיל את הקבייה עונה על השאלה,
- מי שהטיל את הקבייה בוחר את השאלה עבור כולם
- אם רוצים לגוון את סבב מה שמע, אפשר להיעזר בקבייה - בחר 6 שאלות בהתאם לאופי הישיבה, הצוות והעיתוי בו נרצה לקיים את הפעילות ההפגתית. רצוי שאלות בדרגת קושי משתנה.

אפשר לבחור שאלה לסבב או לשיתוף של אדם אחד בלבד:

- ציין דבר אחד שלמדת היום
- ציין משהו אחד שעשה עבודה טובה ואתה רוצה לשבח אותו על כך
- ספר על רעיון טוב ששמעת
- ספר איך אתה מרגיש
- ספר על משהו/משהו שתמך בכך בתקופה הזאת
- ספר על משהו שלמדת היום ועל האופן בו אתה מתכוון ליישם אותם

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) או ברגע של הפוגה בקשו מהמשתתפים לשתף ב:

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

בינגו באסות לישיבת צוות -בינגו SHIT HAPPENS

מתאים לאורך כל המשבר החל משבוע שני- שלישי מהכניסה למשבר

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

פעילות מאווררת ומתאימה לתקופה לפתיחה של ישיבת צוות (צ'ק אין) או לרגע של הפוגה כדי לשתף, להוציא תסכולים לתת לגטימציה למגוון הרגשות שעולים בנות

או: מחלקים לכולם טבלה ריקה, כולם ממלאים בעצמם "באסות" אישיות או צוותיות

או שמחלקים טבלה מלאה מראש שיצרנו עבור הצוות.

אחרי שיש לנו לוח בינגו מלא, אנחנו מכריזים בכל פעם על הבאסה שבחרנו או שבכל פעם איש צוות אחר משתף באסה מלוח הבינגו שלו.

זה יכול להיות: יש לי עוד תורנות, לא ראיתי את בן הזוג X ימים, שוב תפסה אותי אזעקה באמצע מקלחת, וכו'

אפשר לתת פרס סמלי לזוכה

אתר שמאפשר ליצור בינגו: <https://myfreebingocards.com/bingo-card-generator>

הכיר את ה- Emoji kitchen – דבר אליי באימוג'ים

מתאים לאורך כל המשבר החל משבע שני- שלישי מהכניסה למשבר

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

מומלץ לפתיחת מפגש

גוגל סיפקו לנו את מערבב האימוג'ים האולטימטיבי.

אנחנו יכולים ליצור את האימוג'ים שתמיד היו חסרים לנו.

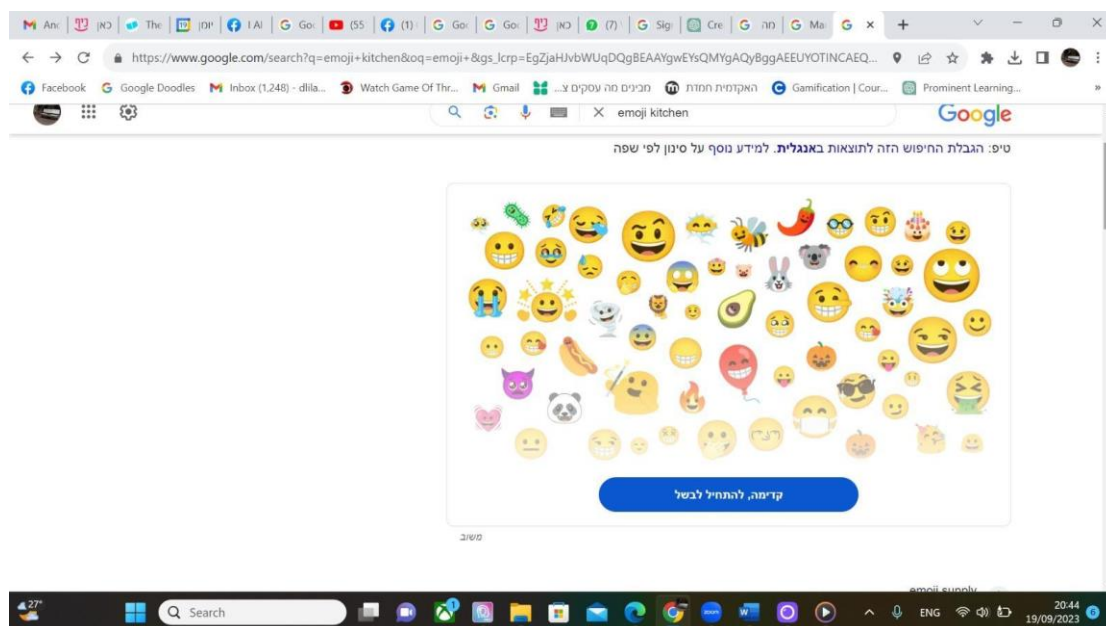
רק לכתוב emoji kitchen בשורת החיפוש וללחוץ על להתחיל לבשל אימוג'י: לבחור 2 אימוג'ים כדי ליצור אימוג'י שלישי.

עובד מעולה בממשק במחשב וגם בפלאפון.

מתי אנחנו יכולים להשתמש במחולל ?

- פעילות היכרות וחימום – צור אימוג'י שמתאר מה אתה מרגיש/אותך
- כדי להגיב על שאלה או תרגיל שנתנו

בתמונה המצורפות תוכלו גם איך תהליך הבישול נראה



לוקחים ממדדים בצוות- מד טמפרטורה

מתאים מזמן הכניסה למצב שגרת חירום

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום אבל מומלץ בפגישות פרונטליות

מאפשר שיחת שיפור/שימור בצוות . כל עובד מקבל דף עם היגדים להתייחסות, עונה בעצמו. אפשר:

- לשתף במליאה
- לשתף בזוגות
- לשתף על גבי לוחות שיתופיים ולאחר מכן לנהל דיון בצוות.

מה שהצוות שלנו יכול להסתדר איתו עכשיו זה

מה הצוות שלנו יכול היה להסתדר עם פחות ממנו

מה שאני באמת אוהב בצוות שלי

מה שהייתי שמח שישתנה בצוות שלי/מה אני פחות אוהב בצוות שלי

אם הייתי יכול לשנות דבר אחד בצוות שלי זה היה ...