

כלים לשבירת קרח



כלים קלילים לאמיצים בלבד

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 מגוון תחושות שיכול לסייע לנו להעביר בקלות גדול יותר את התחושות שלנו במגע 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 שמתאר את התחושות שלו בצורה הטובה ביותר.

והנה קישור לתיקייה בפינטרסט שכוללת סקאלות מצב רוח נוספות:

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



חגיגת M&M

מתי? לסבב סיכום/פתיחה או לשיתוף סביב נושא מסוים בישיבה.

מומלץ בישיבות פרונטליות ומתאים לאורך כל מצב המשבר

תביאו חבילת M&M ותמשיכו לקרוא. נכון שזו כבר התחלה טובה?

הצטיידו בסוכריות בהתאם למספר המשתתפים (לפחות)

העבירו בין המשתתפים ובקשו מהם לקחת כמה סוכריות שירצו

אחרי שכולם הצטיידו, מראים שקופית עם שאלות – שאלה לכל צבע (מצגת מצורפת)

ומבקשים מכל משתתף לענות על שאלות לפי צבעי הסוכריות שבחר.

אפשר גם להדפיס דף עם השאלות ולבקש מהם לענות בכתב לבד או בקב' קטנות לפני שאוספים ומעבדים.

יכולים להיעזר במתודה כדי לבחור מקודות לשיתוף על איך מרגישים, סיכום שנה/מפגש/אירוע או להעמקת ההיכרות הציוותית. (רעיונות בקובץ המצורף)

או כל נושא שתרצו לקיים עליו סבב שיתוף.

מה עושים אם מישהו מהמשתתפים לקח כמות מכובדת של סוכריות מאותו צבע?

מנחים לשותף ב- 2-3 דברים על פי השאלה הבחרת

אם אין מספיק זמן או שאנחנו רוצים לעשות סבב קצר, אפשר להנחות לבחור צבע אחד מבין הצבעים שבחרנו.

(מצגת מלווה)

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 קובייה, אמיתית או וירטואלית. עונים על השאלה בהתאם למספר שיצא על הקובייה.

מתאים לאורך כל המשבר החל משבוע שני- שלישי מהכניסה למשבר

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

אפשר:

- רק מי שהטיל את הקובייה עונה על השאלה,
- מי שהטיל את הקובייה בוחר את השאלה עבור כולם
- אם רוצים לגוון את סבב מה משמע, אפשר להיעזר בקובייה - 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:

1. ציין דבר אחד שלמדת היום
2. ציין מישהו אחד שעשה עבודה טובה ואתה רוצה לשבח אותו על כך
3. ספר על רעיון טוב ששמעת
4. ספר איך אתה מרגיש
5. ספר על מישהו/משהו שתמך בך בתקופה הזאת
6. ספר על משהו שלמדת היום ועל האופן בו אתה מתכוון ליישם אותם

שוברי קרח – לפתיחת מפגש

מתאים משלב הכניסה למצב שגרת חירום

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

פעילויות המבוצעות בתחילת פגישת עבודה או מפגש לימודי שנועדו לאפשר למשתתפים להכיר יותר אחד את השני ולחזק את תחושת השיתופיות ביניהם, לרוב יש נטייה להשתמש בהם רק כשאנשים לא מכירים אחד את השני. אבל גם בצוות ותיק, ניתן להשתמש בפעילות כהתנעה שהופכת את כולם לפעילים ומעורבים יותר, מעלה את מצב הרוח ומאותת לכולם ש"בכנסנו" לישיבה.

חלק מהשאלות יכולות להיות תשתית להמשך הישיבה.

כמה רעיונות לשבירת קרח:

- מה הדבר שהיית רוצה להשיג מהפגישה הזו?
- מה הדבר הכי טוב שקרה לך היום?
- מה הכי מעסיק אותך כרגע בעבודה?
- מה נדרש כדי להבטיח את מלוא המעורבות שלך בפגישה?
- מה נראה לך שתהיה התרומה שלך לפגישה היום? איזה הישג מקצועי מעורר בך גאווה גדולה?
- מה נהיה לך ברור יותר מאז הפגישה האחרונה שלנו?
- מה המיומנות החדשה שפתחת?

שוברי קרח להסחת דעת

מתאים משלב הכניסה למצב שגרת חירום

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

קובייה שוברת קרח - DICEBREAKERD

- אם היית יכול להיות בכל מקום בעולם כרגע, איפה זה היה?
- אם היית נוחת באיבודד, מה שלושת הדברים שהיית לוקח איתך?
- אם היית צריך לבחור דבר אחד לאכול להמשך חיך, מה זה היה?
- זכית במיליון דולר, מה הדבר הראשון שהיית קונה?
- אם היית יכול לבלות יום אחד עם דמות דמיונית, מי היא הייתה ולמה?
- קבלת שלוש משאלות, מה הן יהיו?

חיוך אחד ביום/ מעגל חיוכים

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

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

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 שבכל פגישה רק חבר צוות אחד ישתף

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 לרגע 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 לשיבת 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 ולתת לגיטימציה 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 באסות 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 משבוע שני- שלישי מהכניסה למשבר

מתאים בפגישות פרונטליות ובזום.

מומלץ בפתיחת מפגש

גוגל סיפקו לנו את מערבב האימוג'ים האולטימטיבי.

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

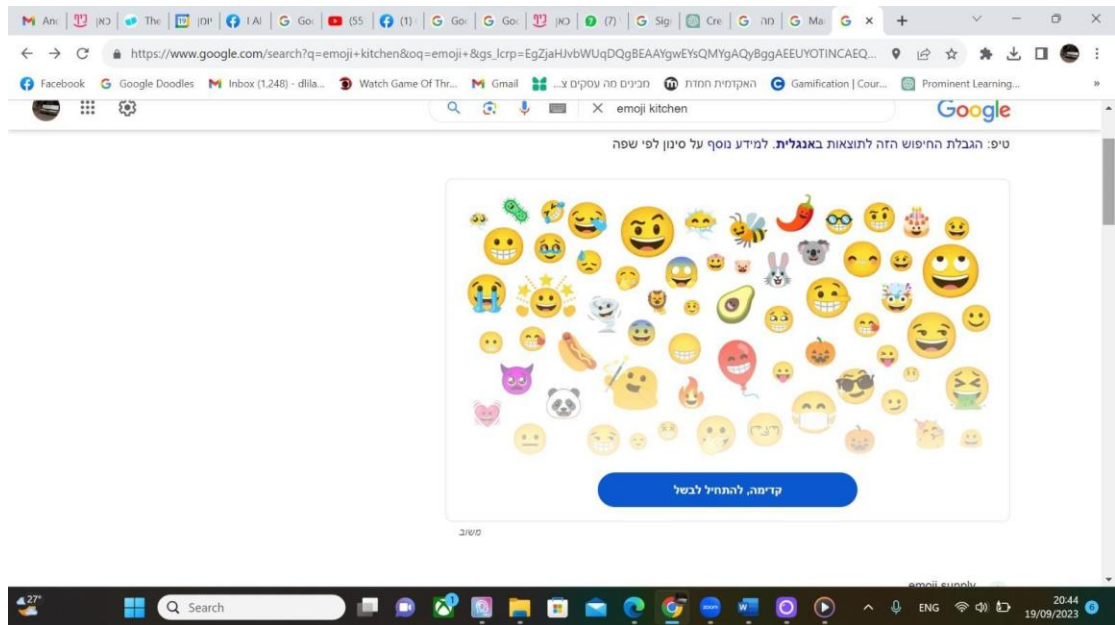
רק לכתוב emoji kitchen בשורת החיפוש וללחוץ על להתחיל לבשל אימוג'י: לבחור 2 אימוג'ים כדי ליצור אימוג'י שלישי.

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 לראות גם איך תהליך הבישול נראה



תרגילי חפצים: לשיתוף במהלך המפגש

תביא חפץ מהמחלקה / משרד וספר לנו למה זה החפץ שהולך לעזור לך במצב החירום?

לבחור: איזה חפץ אתה הכי צריך כרגע? למה?

איזה חפץ הכי נמאס לך לראות? למה?