

30/7/2024

## הכשרת מורים למאמנים רגשים חברתיים S.E.L

180 שעות (6 ש"ש)

תשפ"ה

מרכזת הקורס : מירב הגילי

### מטרת התוכנית:

1. להכשיר מאמנטורים-מאמנים לצמיחה אישית שמדברים שפה אימונית-רגשית-גופנית דרך רכישת מיומנויות SEL וכלים מעולם האימון, הטיפול והחניכה וליישם בשטח בחניכת תלמידים ובליווי קבוצות.
2. לעבור תהליך אישי- מתאפשרת חקירה פנימית על בסיס הכלים הנלמדים מתוך ארגז הכלים האינטגרטיבי המוצע בתוכנית.
3. ליישם כלים אלו במערכות היחסים שלי בסביבה המקצועית והאישית.
4. לייצר יישומים לטיפול מיומנויות רגשיות-חברתיות בשדה החינוכי.

בתוכנית הכשרת מאמנים רגשים חברתיים הושקעה מחשבה רבה על מנת לאפשר למורים לעבור בעצמם תהליך ולאפשר להם להתחיל לעבוד עם תלמידים כבר במהלך התוכנית ומיד לאחריה. **התוכנית חולקה לשני חלקים:**

**בחלק הראשון** המשתתפים מוזמנים לעבור תהליך אישי בו הם בעצמם יוצאים למסע הגיבור.ה. לומדים את המודל הרב מימדי באימון וחניכה הכולל: שלב ההכנה, ההכרה, ההחלטה, הפעולה והאינטגרציה ממקום חוויתי והתנסותי. המורים מתוודעים לסיפור דרך האישי שלהם, לאתגרים בדרך, לדרכי התמודדות שמאפיינים אותם לצד למידה על הכוחות והחוזקות שמתגלים להם.

**בחלק השני** של התוכנית מתרגלים מיומנויות שיח רגשי אימוני, לומדים מהשטח תוך כדי התנסות בליווי תלמידים. לצד העמקה בכלים פרקטיים מעולם היוגה והמיינדפולנס לוויוסות רגשי, אמצעים נרטיבים באימון ומודלת NLP-לתקשורת מכוונת תוצאות ויצירת מפות ככלי לליווי וחניכה ריטרייט מסכם.

### תכנית הלימודים

מספר	תאריך	מורה	נושאי הלימוד	שעות
1	18.9.24	מירב הגילי	מפגש פתיחה וגיבוש הקבוצות. הצגת מודל רב ממדי לאימון וחניכה. העמקה בכל חמשת שלבי האימון: ההכנה, ההכרה, ההחלטה, הפעולה והאינטגרציה.	5
2	9.10.24	מירב הגילי	מבוא ל Sel- מהי למידה רגשית חברתית? סקירה תיאורטית ומחקרית	5

5	מודל אימוני אינטגרטיבי מבוסס מסע הגיבור.ה. הצגת מודל רב ממדי לאימון וחניכה. העמקה בכל חמשת שלבי האימון: ההכנה, ההכרה, ההחלטה, הפעולה והאינטגרציה.	מירב הגלילי	30.10.24	3
5	שלב ההכנה-יצירת מרחב בטוח	מירב הגלילי	5.11.24	4
5	שלב ההכנה -קול קורא פנימי יצירת חוזה התקשרות כישורי ליבה Sel	מירב הגלילי	13.11.24	5
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>קווים לדמותו של המורה במאה ה21 ודמות הבוגר המיטבי</li> <li>כלים ואסטרטגיות להערכה של SEL</li> </ul>	מירב הגלילי	20.11.24	6
5	מהות הקשר: האינטראקציה בין תיאורית ההתקשרות לאומנות החינוך	מירב הגלילי	27.11.24	7
5	תפקידה של מנהיגות בית ספרית בתמיכה ב-SEL. <ul style="list-style-type: none"> <li>בניית שותפויות עם ההורים והקהילה הרחבה.</li> <li>יצירת מדיניות וסביבה תומכת SEL בבתי ספר.</li> </ul>	מירב הגלילי	4.12.24	8
5	שלב ההכרה -עיצוב מטרה מצמיחה ובניית אבני דרך מודל GROW	מירב הגלילי	11.12.24	9
5	שלב ההכרה -פירוק המטרה לאבני דרך	מירב הגלילי	18.12.24	10
5	אסינכרוני-מהי פסיכולוגיה חיובית?	מירב הגלילי	25.12.24	11
8	שלב ההכרה-זמן חלום פיתוח יכולת התבוננות באמצעות מיינדפולנס ויוגה	מירב הגלילי	29.1.25 <u>מפגש מרוכז</u>	12
	שלב ההכרה-בניית סל המשאבים גילוי נקודות החוזק, העוצמות, היכולות, הכישורים, הברכות, מקורות ההשראה, גלגלי ההצלחה.	מירב הגלילי	9:00-16:00	13
5	שלב ההחלטה-הפור נפל יוצאים לדרך	מירב הגלילי	1.1.25	14
5	שלב הפעולה-התמודדות עם חסמים בדרך תרגול עבודה עם חסמים לפי הגישה הנרטיבית	מירב הגלילי	8.1.25	15
5	כלים לוויסות רגשי דרך יוגה ומיינדפולנס	מירב הגלילי	15.1.25	16
5	מהו המצפן שלך? כיצד לדעת מה הערכים שמובילים אותך? קבלת החלטות במציאות משתנה מהי מיומנות הכוונה עצמית וכיצד ניתן לחזק אותה?	מירב הגלילי	22.1.25	17
5	שלב האינטגרציה- שימוש במפת דרכים לאיסוף כל חלקי התהליך. מסכמים את תהליך הלמידה ריטרייט בנחשולים (8 שש). הצגת תהליכי ליווי וחניכה שערכו המורים.	מירב הגלילי	29.1.25	18
5	מפגש הדרכה על הפרקטיקום, כולל יומן למעקב ודיווח מפגשים עם שני תלמידים לתהליך מנטורינג	מירב הגלילי	8.1.25	19

חופשת סמסטר-חוזרים ב26.2

	סמסטר ב'			
5	מהו NLP? מודל התקשורת	עידית ג'וס	26.2.25	20
5	הנחות היסוד.	עידית ג'וס	5.3.25	21
5	עמודי התווך של ה NLP מודע ולא מודע	עידית ג'וס	12.3.25	22
5	יצירת ראפור תקשורת בינאישית ל השגת שיתוף פעולה	עידית ג'וס	19.3.25	23
5	חדות חושים מערכות מייצגות, שימוש בחושים ליצירת ראפור	עידית ג'וס	26.3.25	24
5	דפוסי שפה, כיצד יוצרים השפעה בשפה: מטא מודל ומודל אריקסון	עידית ג'וס	2.4	25
8	תוצאה רצויה-outcome, מטרה מעוצבת כהלכה מהי טכניקת דיסני? שש רמות החשיבה	עידית ג'וס	9.4.25 <b>יום מרוכז</b> 9:00-16:00	26
5	עגינה טכניקות לשינוי מצב רגשי ודפוסי התנהגות	עידית ג'וס	23.4.25	27
5	זיהוי ושינוי אמונות מגבילות.	עידית ג'וס	7.5.25	28
5	מפגש סימולציה של מורים בתהליכי אימון וחניכה של תלמידים	מירב הגלילי	14.5.25	29
5	עמדות תפיסה - כלים להגברת מודעות חברתית במצבים של קונפליקט, מצבים חברתיים רגישי תרבות.	עידית ג'וס	21.5.25	30
5	התמודדות עם התנגדויות וחסמים במהלך תהליך ליווי וחניכה	עידית ג'וס	28.5.25	31
5	התנהלות ומודעות חברתית-תיאוריה, מחקר ופרקטיקות- מפגש הדרכה משותף לשתי הקבוצות.	מירב הגלילי	4.6.25	32
5	התנהלות ומודעות חברתית-תיאוריה, מחקר ופרקטיקות- ניתוח מקרה	מירב הגלילי	11.6.25	33

10	9:00-18:00 ריטרייט-סיכום תהליך הלמידה במסע מיוחד בנחשולים קבלת תעודות	מירב הגלילי	25.6.25	34
----	---	----------------	---------	----

### דרכי הוראה:

1. **מרחב מקוון** : קבוצת הלמידה תיתמך בפלטפורמה מקוונת - מרחב שיתופי אשר יזמן קשר שוטף ותדיר בין הלומדים, שיתופיות גבוהה, המשכיות ועבודה עקבית לקידום למידה, תוצרים ומטרות. הכלי המקוון יכלול: למידה, התייעצות, ועבודה שיתופית מרחוק, דיונים שיתופיים בנושאים נבחרים, מאגר מידע ובו ידע פרקטי אודות תהליכי ליווי וחניכה בכתיבת יומן רפלקטיבי אישי אונליין.
2. **מסגרת למפגשים פיזיים**- המפגשים יתקיימו מידי שבוע בימי ד' בין השעות 15:00-18:15
3. **פרקטיקום** - התנסות בליווי תלמיד.ה בתהליך של חניכה.

### חובת המשתתפים:

- נוכחות מלאה בשיעורים וביצוע המטלות הניתנות לפחות ב%80 מהמפגשים (כגון: התנסות ודנאית, השתתפות בקבוצות הדרכה)
- Quest-המאפשר לעבור תהליך אימון אישי אונליין (יחידות הסינכרוניות)
- אימון של תלמיד/ה וקתיבת עבודה רפלקטיבית על התהליך.
- הגשת מטלות ועבודות
- הצגת מקרה

### דרכי הערכה:

1. מילוי יומן רפלקטיבי במלואו באפליקציה ייעודית במהלך הלמידה(40%)
2. הגשת עבודת סיכום המתעדת תהליך חניכה וליווי של תלמיד או תלמידה (40%).
3. הצגת חקר מקרה להתייעצות (20%)
4. מבחן מסכם ביחידת NLP

**\*יש להגיש את עבודת הסיכום עד 45 יום מסיום הלימודים לאחר מכן לא ניתן להעביר אישור למשרד החינוך למתן גמול / אישור לאופק חדש.**

### ביבליוגרפיה:

- ברזילאי, ש'. (2009). *סוד הסיפור המנצח*. ירושלים: זק.
- גולדברג, ר. (2016). *להיות האקר של המוח שלך*. כפר סבא: מטרות.כ
- סליגמן, מ'. א'. פ'. (2005). *אושר אמיתי - הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית*. בן שמן: הוצאת מודן.

רוסו-נצר, פ, בית ספר למשמעות, הד חינוך: גיליון אוגוסט 2018

רן, ע' (2018) התערבויות לטיפול מיומנויות חברתיות ורגשיות והטמעתן במערכת החינוך. ל' יוספסברג בן-יהושע (עורכת). סקירה מוזמנת כחומר רקע לעבודת צוות המומחים לנושא טיפוח והטמעה של למידה חברתית-רגשית במערכת החינוך. <http://education.academy.ac.il/hebrew>

קרסון ר' (2003). לאלף את השדון, אריה ניר הוצאה לאור בע"מ

שטרנגר, ק', 2010. אני, פרויקט מיתוג: אינדיבידואליות ומשמעות בעידן הגלובלי, בתרגום י' אלעד-שטרנגר, כנרת, זמורה ביתן.

שפרלינג, ד. למידה חברתית רגשית: מיפוי מושגי, בסיס תיאורטי ואמפירי. עורכת: ל' יוספסברג בן-יהושע. ת"א: הוצאת מכון מופ"ת (2018)

תדמור, י', 2007. חינוך כחוויה קיומית, מכון מופ"ת והוצאת ספרים אקדמית יזרעאל.

Assor, A. (2018). The striving to develop an authentic inner-compass as a key component of adolescents' need for autonomy: Parental antecedents and effects on identity, wellbeing, and resilience. In B. Soenens, M. Vansteenkiste, & S. Van Petegem (Eds.). Autonomy in adolescent development: Toward conceptual clarity (pp. 135–160). New York: Routledge.

/CASEL. (2018a). What is SEL? Available at: <https://casel.org/what-is-sel>

Netzer-Russo P., & Shoshani A. (2020) Authentic inner compass, well-being, and prioritization of positivity and meaning among adolescents. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920304372?via%3Dihub>

#### **קריאת רשות:**

ההרצאה האחרונה, פרופסור רנדי פאוש, הוצאת מטר (קריאת חובה)

לחשוב כמו לאונדרו דה וינצ'י, מייקל ג'י גלב, הוצאת כתר

דברים שהלוואי שידעתי בגיל עשרים, סטינה סיליניג, כנרת זמורה ביתן (קריאת חובה)

להב היהלום, גשה מייקל רואץ', הוצאת כנרת

ראש אחר, דניאל פינק, הוצאת מטר (קריאת חובה)

שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד, סטיבן קובי, אור עם

התשובה, ג'ו אסאראף ומאריי סמית', הוצאת מטר.

כוח בלתי מוגבל, אנתוני רובינס, הוצאת אחד העם, 2009

ארבע ההסכמות – דון מיגל רואיס, הוצאת פראג

התמרת התודעה, הוד קדושתו הדלאי למה ה-14

באנדלר, ר. (1999). לגלות את הכוח הטמון במוח ולהשתמש בו לשם שינוי. טבעון: נורד.

בן שחר, ט. (2010). באושר ובאושר. תל אביב: מטר.

רוזן, ס. (1996). קולו של מילטון אריקסון. טבעון: נורד.

\*\*לינקים בהם תמצאו פרסום פוסטים וחומרים:

1. בלוג למאמנטורים [www.icmeblog.com](http://www.icmeblog.com):

2. קבוצת המאמנטורים בפייסבוק:

<https://www.facebook.com/groups/706860826488514>

3. יוגה תראפיה- <https://www.icmeblog.com/yogatherapy>

### תעודת הסיום

התעודה למסיימים בהצלחה ועומדים בכל דרישות התוכנית תוענק תעודה לאימון רגשי חברתי בגישה אינטגרטיבית.

### עלות התוכנית:

סך הכול עלות התוכנית לשנתיים: 5,400 ש"ח. שנה הראשונה: 2700 שח.

### תהליך קבלה:

כל הלומדים יתקבלו לאחר תהליך מיוני הכולל ראיון אישי

### קצת עלי

פסיכותרפיסטית גוף-נפש, מיסדת תוכנית "כל מורה הוא מאמנטור. ית" (תכנית 4747), ארגז כלים רגשי חברתי למורים לליווי תהליכי חניכה ואימון. מנחה סדנאות מורים בנושא מנטורינג, כותבת תוכניות לימוד העוסקות בפיתוח חוסן גופני ורגשי ומיומנויות למידה רגשיות חברתיות. לשעבר יועצת בכירה במינהל לחינוך התיישבותי מדריכה מומחית לכישורי חיים וSEL בשירות הפסיכולוגי ייעוצי.

הכשרתי המקצועית, MA ייעוץ חינוכי, בוגרת תוכנית לאימון אישי במגמת פסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב, Master NLP, מורה ליוגה אינטגרטיבית ובוגרת מסלול ביוגה תרפיה מבית מדרשה של ציפי נגב. פרקטיקנית במרפאה לבריאות הנפש לילדים ונוער בביה"ח העמק בעפולה, שנה ג' במסלול לתואר שני מחקרי פסיכותרפיה אינטגרטיבית גוף-רוח-נפש אונ' חיפה. בנוסף אני גם מרצה במכללת אחווה-תהליכי חניכה בשדה החינוכי-סטודנטים לחינוך שנה א' ומורה ליוגה אינטגרטיבית ויוגה תרפיה.

עידית ג'וס

NLP Master Trainer, מרצה במכללה האקדמית אחווה, מלמדת ומכשירה מנחי NLP בארץ ובחו"ל (בצוות הוראה של רוברט דילטס NLPU, קליפורניה). מאמנת אישית מקצועית (PCIL) בגישת ה NLP, מתמחה בילדים ונוער מתמחה בהתמודדות וניהול משברים וחיזוק החוסן הנפשי, בפיתוח מיומנויות למנהיגות אישית ומקצועית ותקשורת אפקטיבית. מרצה ומנחה סדנאות בארגונים. מנחה השתלמויות בית ספריות בדגש על העצמת דמות המורה, מנהיגות, חוסן והקניית כלים לתקשורת אפקטיבית והעצמת התלמידים. מדריכה מוסמכת למאמנים אישיים ומנחי NLP בראשית דרכם

בעלת תואר ראשון בכימיה, מוסמכת תואר שני במנהל עסקים.

קורס "NLP University - NLP Master Trainer", סנטה קרוז, קלפורניה, USA.

קורס מנהיגות מודעת וחסינה" – Conscious Leadership and Resilience, ע"י הנציגות של Dilts Strategy Group, בישראל.

דימיון מודרך, מאמני ילדים ונוער בגישת ה NLP, – מרכז "מטרות".

יסודות ה CBT – מרכז "מטרות".

קורס מאמנים ל"הרזיה דרך הראש", קורס מאמנים רפואיים, "ריפוי טראומה, התמודדות עם חרדות, פוביות ואובדן" – מרכז "מטרות".

קורס NLP Trainer, NLP Master Practitioner, NIP Practitioner מרכז "מטרות".