

המרכז להכשרת
מטפלים בהתמקדות

קורס הנחיית התמקדות בקבוצה

מפגש 9 – דיגיטלי
בניית תוכנית הקורס

ליאורה בר-נתן

תכני הקורס -

- מפגש 1 - מפגש פנים אל פנים : מהי התמקדות בפשטות ואיך מסבירים אותה?
- מפגש 2 – מפגש מוקלט : מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3 – מפגש מוקלט : ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4 – מפגש מוקלט : שלוש רמות התמקדות – רוח, נגיעות התמקדותיות ותהליך מלא
- מפגש 5 – מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - וויסות
- מפגש 6 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - המשך
- מפגש 7 – מפגש זום : שאלות ותשובות
- מפגש 8 – מפגש מוקלט : התנגדויות בקבוצה
- מפגש 9 - מפגש מוקלט : בניית תוכנית הקורס שלכם
- מפגש 10 – מפגש פנים אל פנים : הצגת הקורס שלכם בקבוצה וסיום הקורס שלנו



מה במפגש ?

בשעה טובה הגענו לסיום הקורס המוקלט. חוץ מהמפגש היום נותר לנו עוד מפגש אחד שבו נתראה פנים אל פנים ונציג את תוכניות הקורס שלנו.

למדנו רבות במהלך המפגשים בקורס - עסקנו בקשיים שלנו, פישטנו מושגים ואת שפת ההתמקדות. למדנו על מה היא קבוצה, איפיונים של קבוצה, שלבים בהתפתחות קבוצה, שלוש רמות בהתמקדות - רוח, נגיעות ותהליך מלא. עסקנו ביישומים התמקדתיים בקבוצה, ענינו במפגש הזום על שאלות ולמדנו במפגש קודם על התנגדויות.

הגענו לרגע שבו אנו רוצים לבנות את הקבוצה או הקורס ש"התבשל" בתוכינו ועבורו בעצם למדנו את כל מה שלמדנו.

בזה נעסוק במפגש היום.



איך זה בשבילי להשתתף בקורס תורם ומשמעותי?

- שבי בנוחות, ארגני את הגוף שלך, סיגרי את עינייך אם מתאים ונסי להעלות בזכרוןך סיטואציה בה השתתפת בקורס, סדנה, השתלמות, יום עיון שבו הרגשת שאת מאד נהנת, נתרמת והחוויה היתה בשבילך משמעותית. הזכרי בפרטים, מה היה הנושא, מי היה המנחה או המנחים אם היו כמה, ממי הכי נהנת ונתרמת. האם נהנת מהתכנים, מהתרגילים, מהמקום בו התקיים המפגש, מהקבוצה. מה היה לך הכי משמעותי? ממש תראי את הפרטים...
- איזו הרגשה היתה לך במהלך הקורס? איך הגוף שלך הגיב? תהייה עם זה רגע...
- איזו הרגשה היתה לך בסיום הקורס? היכן בגוף חש זאת? או אולי כמו מה זה היה? תהייה עם זה לרגע...
- חיזרי לכאן ועכשו. פיתחי את עינייך ורישמי מה שעלה

איך זה להשתתף בקורס פחות מוצלח ?

- שבי בנוחות, ארגני את הגוף שלך, סיגרי את עינייך אם מתאים ונסי להעלות בזכרוןך סיטואציה בה השתתפת בקורס, סדנה, השתלמות, יום עיון שבו הרגשת שאינך נהנת. שהקורס מיותר או לא מספיק טוב עבורך. אולי המנחה לא היה מוצלח, אולי החומר היה משעמם או דרך העברת החומר היתה לא מספיק מעניינת, אולי הקבוצה. הזכרי בפרטים, מה היה הנושא, מי היה המנחה, הזכרי בחברי הקבוצה. מה הכי הפריע לך וממנו לא היית מרוצה? תני לזה זמן לעלות...
- איזו הרגשה היתה לך במהלך הקורס? איך הגוף שלך הגיב? תהייה עם זה רגע...
- איזו הרגשה היתה לך בסיום הקורס? היכן בגוף חש זאת? או אולי כמו מה זה היה? תהייה עם זה לרגע...
- חיזרי לכאן ועכשו. פיתחי את עינייך ורישמי מה שעלה

למידה מהתרגיל

מה למדת מהתרגיל הזה עבור הקורס שאותו את רוצה לבנות ולהנחות ? לפניך מספר שאלות. קחי את הזמן לענות על כל אחת מהן בכתב.

- מה אני לוקחת עבור הקורס שלי מהקורס המוצלח בו השתתפתי
- מה אני לא לוקחת מהקורס הפחות מוצלח או מה אני לא רוצה שיקרה בקורס שלי?
- למה אני זקוקה כדי שמה שאני רוצה אכן יתקיים ומה שאני לא רוצה שלא יתקיים?
- איך אוודא שאקבל את מה שאני זקוקה לו?
ועכשו לבניית הקורס.....



הנחיות לבניית הקורס :

- פני חצי יום ביומן שלך, ללא הפרעות (סיגרי את הנייד שלך)
- מיצאי מקום שמאפשר לך ריכוז מירבי ואת מרגישה בו נעים וטוב
- קחי מחברת כתיבה ועני על השאלות הבאות. לכל שאלה אתן מספר אפשרויות והצעות. בסיום כל שאלה הפסיקי את ההקלטה וקחי את הזמן הדרוש לך כדי לענות.

1. אוכלוסיית יעד :

- למי אני מייעדת את הקורס? מי הייתי רוצה שישתתף בו?
 - כל אחד ואחת- הקהל הרחב
 - נשים או גברים או גם וגם
 - גילאים – צעירים, מבוגרים, נוער, ילדים
 - מצב משפחתי – חד הוריים, נשים אחרי לידה, אמהות בנות, גרושים/גרושות, זוגות וכו'
 - תחום מקצועי – מטפלים, מטפלים בתחום צפציפי, עובדים בארגונים, אנשי מערכת החינוך, אנשי מערכת הבריאות, אנשי הייטק וכו'
 - תחומי עניין משותפים – חובבי מוזיקה, חובבי כתיבה, טיילנים, חובבי אומנות ויצירה, סקוטרים
 - אנשים החווים – חרדה, אבל ואובדן, מחלה ספיציפית, פיטורין, הגירה

הנחיות לבניית הקורס :

2. מספר משתתפים :

• כמה משתתפים הייתי רוצה שיהיו בקורס? דמייני מספר שאיתו אני מרגישה נוח ונעים

קבוצה אינטימית וקטנה עד 8-10 משתתפים

קבוצה בינונית בגודלה עד 15-16 משתתפים

קבוצה גדולה עד 25 משתתפים

קבוצה מאד גדולה המונה עשרות ואפילו מאות משתתפים



הנחיות לבניית הקורס :

3. מה מטרות הקורס :

- מה הייתי רוצה שיקרה בקורס? מה ארצה להשיג? המטרות תוגדרנה במונחים מעשיים, למשל בקורס בסיס שאני מנחה הגדרתי מטרות שהן מעבר למטרה המרכזית - ללמד את טכניקת ההתמקדות.

המטרות הנוספות הינן :

- לימוד גישת ההתמקדות, הרקע התאורטי, דרכי עבודה ומושגים מרכזיים.
- הבנת יישומים בתהליך ההתמקדות המבוססים על חקר המוח ותהליכים אבולוציוניים.
- מיקוד ודיוק העבודה עם ה"תחושה המורגשת".
- הקניית המיומנות להתמקד ולמקד בפועל.
- לימוד מודלים ייחודיים המסייעים בתהליך הלימוד והיישום כמו "שערי גישה לתחושה המורגשת" ו"דימוי מאחד".
- פיתוח יכולת היישום של יומנויות ההתמקדות בתהליך הטיפול.



הנחיות לבניית הקורס :

4. תכנים:

הכיני רשימת תכנים אותם תרצי ללמד בקורס. מספר דוגמאות :

- אם זה קורס שמטרתו ללמד התמקדות, הכיני את רשימת הנושאים ופרטי את מה שתרצי ללמד בכל נושא, הכיני תרגולים לכל מפגש. החליטי אם בכלל והיכן תרצי לשלב הדגמות או תרגול בזוגות
- אם זה קורס להתפתחות אישית, הכיני רשימת נושאים בהם תרצי לעסוק ולכל נושא הכני תרגילים חוויתיים קבוצתיים או אישיים. החליטי באיזה אופן את משלבת את ההתמקדות במפגשים.
- אם זה קורס הבא ללמד נושא מסויים כמו עבודה עם הבעה ויצירה בטיפול, הכיני רשימת נושאים אותם תרצי ללמד, הכני את החומר התאורטי הנלווה, הכיני תרגילים חוויתיים להפנמה ויישום התאוריה. חשבי היכן את משלבת את לימוד ההתמקדות או נגיעות התמקדותיות.
- אם זה קורס שרוצה לעזור למשתתפיו להתמודד עם חרדה, החליטי אם את רוצה להוסיף ידע תאורטי הקשור לחרדה (קורס "התמקדות וטראומה" יכול לסייע בכך), תבני תרגילים לזיכרון כמו שלמדנו במפגש 5, החליטי איך נעשה השיתוף בקבוצה ואיזה כללים יהיו בקבוצה שיאפשרו למי שמתף לשתף, ולאחרים להתייחס באופן התמקדותי לשיתוף. החליטי מה יהיה תפקידך בזיכרון החרדה ואם תרצי למקד באופן מלא או חלקי משתתף בקורס אם יש צורך בכך.

מסגרת ומבנה הקורס

לאחר שהכנת את התוכן ואת הנושאים, החליטי איך את מחלקת אותם למפגשים ומה משך כל מפגש בו את תרגישי נוח - שעה, שעה וחצי, שעתיים, שלוש או ארבע.

בקורס ללימוד התמקדות רצוי לשלב בכל מפגש - למידה תאורתית, התנסות חוויתית וגם תרגול קבוצתי או זוגי.

אם זו קבוצה של שיתוף, כדאי להחליט מראש עם הקבוצה או לבד כמנחה, איך הסבב מתנהל, איך ההתייחסויות של שאר המשתתפים, האם יש מספר משתתפים המשתפים את החוויה שלהם במפגש או רק אדם אחד.

רישמי לעצמך מה שהחלטת



כתיבת דף מידע מסודר ומלא לקורס -

- שם הקורס - כתבי את שם הקורס
- אוכלוסיית יעד - כתבי למי הקורס מיועד
- מסגרת הקורס - כתבי מה מספר המפגשים ושעות הקורס
- מטרות הקורס - כתבי מה מטרות הקורס
- תכנים – פרטי תכנים מרכזיים או נושאים בהם יעסוק הקורס
- עלות - החליטי על מחיר שיהלום את הרצונות שלך, שייקח בחשבון את המחיר של קבוצות דומות בסביבתך, ואת מספר המשתתפים המשוער. רשמי את עלות הקורס.
- מיקום - החליטי אם הקורס יתקיים פורטלי או בזום או משולב. אם הקורס פרונטלי, מיצאי מקום מתאים וקחי בחשבון את עלויות השכירות
- אודות המנחה – כתבי פיסקה קצרה על עצמך, על הרקע המקצועי שלך ועל הנסיון שצברת

נקודות נוספות להתייחסות -

- סילבוס – הכיני לעצמך סילבוס מפורט הכולל את התכנים התאורטיים, ההתנסויות והתרגולים
- מצגות – במידה ואת נעזרת במצגות, הכיני לך מבנה ותוכן של השקפים
- עזרים - אם את זקוקה לעזרים כמו צבעים, דפים, קלפים, מחשב, מצגת – רישמי לך אותם ליד כל מפגש
- מפגש ראשון - הקדישי ושרייני זמן במפגש הראשון להצגה עצמית שלך ושל הקורס והכרות בין המשתתפים
- מפגש אחרון - הקדישי ושרייני זמן במפגש האחרון לשיחת סיכום ומשוב על הקורס
- מועד פתיחה - החליטי מתי את רוצה לפתוח את הקורס ומתי את מעריכה שתרגישי מוכנה
- שיווק - חישבי על השיווק של: היכן תרצי לפרסם, מי יכול לסייע לך להעביר את המידע לאוכלוסיה אותה תרצי לראות בקורס, מה הסיבות הטובות בגללן כדאי להירשם לקורס שלך 😊

ולסיום, לאחר שהתוכנית מוכנה

שבי במקום נוח, סיגרי עיניים ודמייני אותך לקראת המפגש שבו את מנחה את הקבוצה.

הקשיבי כעת להנחייה שלי. רק בסיום רישמי את מה שעלה

- דמייני איך את מתכוננת למפגש הראשון - מה את בוחרת ללבוש? מה העזרים אותם את מכינה לקראת המפגש? באיזה תיק את לוקחת אותם? היכן את מניחה את תוכנית הקורס המלאה? האם את רוצה להכין לעצמך שתיה או דבר מאכל?
- מה ההרגשה שלך לקראת המפגש? תארי אותה לעצמך, תשהיי אתה לרגע... איך הגוף שלך מרגיש את זה או מגיב לתמונות הללו? תהייה עם זה.... למה ההרגשה שלך זקוקה כעת ... ממך? ממישהו אחר?
- הגעת למקום המפגש. חברי הקבוצה מגיעים בהדרגה ואת רואה עצמך מתחילה את המפגש כפי שתכננת. מנחה לפי התוכנית של המפגש הראשון. תראי בדמיוןך איך מתנהל המפגש. קחי לזה זמן. תראי בדמיוןך איך את מסיימת את המפגש ומה את אומרת בסיומו. תסתכלי על הפנים שלך, מה את רואה? מה ההרגשה שלך בסיום המפגש הראשון? מה את מרגישה בגוף ואיך הוא מגיב לסיום.
- כעת בידקי מה ההרגשה שלך כעת כשאת רואה את כל זה? תהייה עם זה לרגע ותראי מה קורה....
- מרקרי לעצמך בהרגשה, תמונה, דימוי, בגוף או בתובנה מה שתרצי למרקר
- כתבי לעצמך מה שתרצי מתוך ההתמקדות

הכנה לקראת הצגת הקורס ב 3 דקות

המשימה האחרונה שנותרה בקורס המוקלט היא להכין את הצגת הקורס ב 3 דקות.

3 דקות הם זמן נפלא להציג את עיקרי הדברים ובאופן שישמר את הקשב של האדם האחר. אם יהיו לו שאלות הוא ישאל לאחר שאת תציגי. אם משהו לא ברור ואם ירצה שתרחיבי, הוא יאמר לך.

שבי עם עצמך וכתבי באופן הכי פשוט, ברור וממצה מה שאת רוצה לומר על הקורס שלך או הקבוצה שלך ועל עצמך. תתנסי והציגי לפני 2-3 אנשים שונים את מה שיש לך לומר על הקורס וקבלי מהם משוב

נתראה בקרוב

תודדה רבה

