



תכני הקורס -

- מפגש 1- מפגש פנים אל פנים: התמקדות בקבוצה בעת חירום
- מפגש 2- מפגש מוקלט: מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3- מפגש מוקלט: ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4- מפגש מוקלט: שלוש רמות התמקדותיות - 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: מהי התמקדות בפשטות + שאלות תשובות
- 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 ?

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



איך זה בשבילי להשתתף בקורס תורם ומשמעותי?

נסי להעלות בזיכרוןך סיטואציה בה השתתפת בקורס, סדנה, השתלמות או יום עיון שבו הרגשת שאת מאוד נהנית, נתרמת והחוויה הייתה בשבילך משמעותית.

הזכרי בפרטים- הנושא, המנחה, התכנים, התרגילים, המקום, הקבוצה...

מה היה לך הכי משמעותי ?

- איזו הרגשה הייתה לך במהלך הקורס? איך הגוף שלך הגיב?
- איזו הרגשה הייתה לך בסיום הקורס? היכן בגוף חשת זאת? או אולי כמו מה זה היה? תהיי עם זה לרגע...
- חיזרי לכאן ועכשיו, רישמי מה שעלה...

איך זה להשתתף בקורס פחות מוצלח?

נסו להעלות בזיכרוןך סיטואציה בה השתתפת בקורס, סדנה, השתלמות, או יום עיון שבו הרגשת שאינך נהנית.

הזכרי בפרטים- הנושא, המנחה, התכנים, התרגילים, המקום, הקבוצה...

מה הכי הפריע לך וממנו לא היית מרוצה? תני לזה זמן לעלות...

- איזו הרגשה הייתה לך במהלך הקורס? איך הגוף שלך הגיב? תהיי עם זה רגע...
- איזו הרגשה הייתה לך בסיום הקורס? היכן בגוף חשת זאת? או אולי כמו מה זה היה? תהיי עם זה לרגע...
- חזרי לכאן ועכשיו, רישמי מה שעלה...



למידה מהתרגיל

• 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?



הנחיות לבניית הקורס:

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...
- אנשים החווים- חרדה, אבל ואובדן, מחלה ספציפית, פיטורין, הגירה



הנחיות לבניית הקורס:

2. מספר משתתפים:

- קבוצה אינטימית וקטנה- 8-10 משתתפים
- קבוצה בינונית בגודלה- 15-16 משתתפים
- קבוצה גדולה- עד 25 משתתפים
- קבוצה מאד גדולה- עשרות ואפילו מאות משתתפים



הנחיות לבניית הקורס:

3. מטרות הקורס: המטרות תוגדרנה במונחים מעשיים

- 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- כמו "שערי גישה לתחושה המורגשת" ו"דימוי מאחד".
- פיתוח יכולת היישום בתהליך הטיפול.



הנחיות לבניית הקורס:

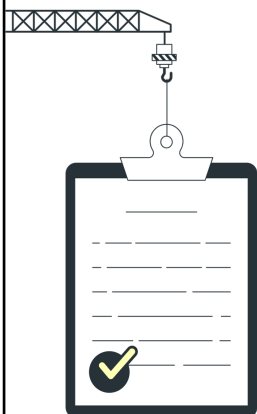
4. תכנים:

- קורס למטרת לימוד התמקדות- הכינו נושאים, תרגולים, שילוב הדגמות או תרגול בזוגות
- קורס להתפתחות אישית- הכינו נושאים, תרגולים חוויתיים קבוצתיים/אישיים לכל מפגש, שילוב ההתמקדות במפגשים.
- קורס ללימוד נושא מסוים- הכינו נושאים, חומר תאורטי, תרגילים חוויתיים להפנמה ויישום התאוריה. שילוב לימוד ההתמקדות או נגיעות התמקדותיות.
- קורס במטרה לסייע בהתמודדות עם חרדה- הוספת ידע תאורטי הקשור לחרדה, תרגילים לוויסות, חשיבה על אופן השיתוף בקבוצה והכללים שיאפשרו זאת, תפקיד המנחה בוויסות החרדה, חשיבה האם למקד באופן מלא/חלקי, אם יש צורך בכך.



מסגרת ומבנה הקורס

- החלטה על חלוקה למפגשים, משך כל מפגש
- בקורס ללימוד התמקדות רצוי לשלב בכל מפגש - למידה תאורטית, התנסות חווייתית וגם תרגול קבוצתי או זוגי.
- קבוצה של שיתוף- כדאי להחליט מראש איך הסבב מתנהל, איך ההתייחסויות של שאר המשתתפים, כמה אנשים משתפים בחוויה שלהם במפגש



כתיבת דף מידע מסודר ומלא לקורס

- **שם הקורס**
- **אוכלוסיית יעד**
- **מסגרת הקורס** - מספר המפגשים ושעות הקורס
- **מטרות הקורס**
- **תכנים**
- **עלות** - החליטי על מחיר שייקח בחשבון את המחיר של קבוצות דומות בסביבתך, ואת מספר המשתתפים המשוער.
- **מיקום** - פרונטלי/זום/משולב. אם הקורס פרונטלי, קחי בחשבון את עלויות השכירות
- **אודות המנחה** - כתבי פיסקה קצרה על עצמך, הרקע המקצועי והניסיון שצברת

נקודות נוספות להתייחסות

- **סילבוס**- הכולל את התכנים התאורטיים, ההתנסויות והתרגולים
- **מצגות**- מבנה ותוכן של השקפים
- **עזרים**- צבעים, דפים, קלפים, מחשב, מצגת... לרשום אותם ליד כל מפגש
- **מפגש ראשון**- הקדישי ושרייני זמן להצגה עצמית שלך, של הקורס ולהיכרות בין המשתתפים
- **מפגש אחרון**- הקדישי ושרייני זמן לשיחת סיכום ומשוב על הקורס
- **מועד פתיחה**
- **שיווק**- היכן לפרסם, מי יכול לסייע לך להעביר את המידע לאוכלוסייה הרלוונטית, מה הסיבות הטובות בגללן כדאי להירשם לקורס...



ולסיום, לאחר שהתוכנית מוכנה

- דמייני איך את מתכוננת למפגש הראשון
- מה ההרגשה שלך לקראת המפגש? תארי אותה לעצמך, תשהי איתה לרגע...
- איך הגוף שלך מרגיש את זה או מגיב לתמונות הללו? תהיי עם זה...
- למה ההרגשה שלך זקוקה כעת... ממך? ממישהו אחר?
- הגעת למקום המפגש. חברי הקבוצה מגיעים בהדרגה ואת מתחילה את המפגש כפי שתכננת. תראי בדמיוןך איך מתנהל המפגש, איך את מסיימת אותו ומה את אומרת בסיומו.
- 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?
- מרקרי לעצמך בהרגשה, תמונה, דימוי, בגוף או בתובנה מה שתרצי למרקר
- כתבי לעצמך מה שתרצי מתוך ההתמקדות



הכנה לקראת הצגת הקורס

המשימה האחרונה- הצגת הקורס ב-3 דקות.
3 דקות הם זמן נפלא להציג את עיקרי הדברים ובאופן שישמר את
הקשב של האדם האחר.
שבי עם עצמך וכתבי באופן הכי פשוט, ברור וממצה מה שאת רוצה
לומר על הקורס, הקבוצה ועל עצמך.
תתנסי והציגי לפני 2-3 אנשים שונים, וקבלי מהם משוב



הכנה לקראת הצגת הקורס

לביצוע המשימה האחרונה קיימות שתי אופציות:

1. הצגת הקורס ב-3 דקות.

***המלצה:** שבי עם עצמך וכתבי באופן הכי פשוט, ברור וממצה מה שאת רוצה לומר על הקורס,
הקבוצה ועל עצמך. תתנסי והציגי לפני 2-3 אנשים שונים, וקבלי מהם משוב

2. הכנת הנחיה בת 15 דקות- שילוב התמקדות בעולם תוכן אותו אני רוצה להציג בפני הקבוצה.

***המלצה:** הכיני תוכנית המשלבת מעט תיאוריה והתנסות התמקדותית על נושא המעניין אותך
להציג וללמד. תתנסי והציגי לפני 2-3 אנשים שונים, וקבלי מהם משוב



