

מיטיב – תכנית המפגשים - שנה שנייה

1. מבוא לשנה ב'

קורס המתחילים בפסיכולוגיה חיובית עסק במרכיבי הליבה, הרעיונות והנחות היסוד של שדה מחקר זה, תוך התנסות ביישומים פרקטיים הנתמכים מחקרית. בקורס המתקדמים, נמשיך להעמיק בלמידה תוך שימת דגש על יישום התכנים באופן מעמיק והטמעתם בחיי היומיום. בשנה זו נשאף להשפיע על המציאות ולקדם שינוי חיובי, מתוך עשייה שיש בה משמעות אישית עבור כל משתתף/ת בקורס. בתוך כך, נפגוש כלים יישומיים מתחום האימון מבוסס הראיות והייעוץ קצר המועד, לפיתוח מיומנויות תקשורת וקידום סיפור מיטיב של עצמנו ושל סובבינו. המפגש הראשון יעסוק בהנחת התשתית לשנה זו תוך חשיפת המשתתפים למבנה הייחודי של התוכנית.

2. חשיבה מתפתחת

בעשורים האחרונים חוקרי מוטיבציה ואישיות גילו הבדלים אינדיבידואליים מהותיים בין אנשים בתבניות חשיבה בסיסיות ביחס לאינטליגנציה. אנשים בעלי תבניות חשיבה מקובעות, מאמינים שהאינטליגנציה שלהם קבועה ושיכולותיהם הבסיסיות אינן ברות שינוי. לעומתם, בעלי תבנית חשיבה מתפתחת רואים באינטליגנציה מושג דינמי שניתן לטפחו באמצעות מאמץ וחינוך. תבניות חשיבה אלו נקשרו למטרות אשר מציבים לעצמם תלמידים בלמידה, מוכנותם להשקעת מאמץ, יחסם לקבלת משוב ולמוטיבציות למידה והתפתחות אישית. המפגש יעסוק בטיפוח תבניות חשיבה מתפתחות כתשתית להגברת מוטיבציה, הנעה ופתיחות לשינויים.

3. משמעות

"אדם שיש לו "למה" שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל "איך"...", אמרתו הידועה של ניטשה, זכתה לאישוש מחקר רחב בעשורים רבים של מחקר, ביחס לערכה הנפשי של חווית המשמעות. תחושות מטרה ומשמעות בחיי האדם נקשרו באדיקות עם ממדי רווחה נפשית רבים, בריאות פיזית, ואף עם תוחלת חיים. במפגש נתבונן על הזיקה שבין **משמעות מהחיים למשמעות בחיים**, ונעסוק בשאלות עומק הקשורות במשמעות אישית של כל אחד ואחת מן המשתתפים.

4. חקר מוקיר

אחד מן המקומות המרכזיים לביטוי משמעות בחיים הינו מקום העבודה שלנו. בהתאם לכך, מחקרים מוצאים כי אנשים החשים משמעותיים במקום עבודתם, יוצרים קשרים טובים יותר עם הסביבה, מעורבים ומעצבים את עבודתם בדרכים יצירתיות יותר וחווים יותר רווחה נפשית. במפגש זה ננסה לתרגם את רעיון המשמעות מרעיון מופשט לרעיון "ארצי" יישומי, שמטרתו להגביר תחושת משמעות בעשייה המקצועית. לצורך כך נעזר בפרוטוקול אישי בן ארבעה שלבים השאול מעולם ה"חקר המוקיר". גישת החקר המוקיר מבקשת להישען על הצלחות עבר על מנת לעורר השראה בהווה לעבר עתיד מיטבי. מתוך החקר של כל משתתף/ת 'תיגזר' יוזמה אישית להגברת תחושת משמעות בעשייה.

5. מתחילים להציג יוזמות אישיות

היוזמות הינן ריטואלים חדשים של התנהגות או חשיבה שנכנסו או יכנסו לשגרה השוטפת של המשתתפים במהלך ובעקבות הקורס וישפיעו הן על חיי המשתתפים והן על סביבתם. המשתתפים מתבקשים לייצר יוזמה, אשר תביא לשינוי חיובי אישי/ מקצועי/ חברתי/ קהילתי תוך שהם מתבססים על החומרים והמחקרים שלמדו וילמדו.

מאמצע הקורס ועד המפגש האחרון, מדי שיעור, יציגו כל 2-3 סטודנטים את יוזמותיהם בהרצאה מדויקת ויצירתית בת 7 דקות (בסגנון 'טד'). בתום ההרצאה המשתתפים יקבלו פידבק מהקהל ומהמרצה על היוזמה ויבצעו שינויים ביוזמה בהתאם.

6+7. הקשבה אמפתית

שני מפגשים אלו יפתחו את חלקו השני של הקורס, שייתן חשיפה לכלים מתחום האימון מבוסס הראיות והייעוץ קצר המועד, לטיפוח שיח טרנספורמטיבי ומעצים עם עצמנו ועם סובבינו. השיטות שיוצגו, הינן שיטות בעלות בסיס מדעי, הנטועות במחקרים בתחומי הפסיכולוגיה החיובית. שני המפגשים הנוכחיים ידגישו את כוחה ומאפייניה של ההקשבה האמפתית כתשתית בסיסית ומרכזית לקשר מיטיב. במהלך המפגשים נחוה ונתרגל סגנונות הקשבה שונים, נזהה את סגנון ההקשבה הדומיננטי שלנו ונתנסה בחוויה ותרגול של הקשבה אמפתית.

8. פסטיבל מספרי סיפורים

אומנות סיפור הסיפורים הינה חלק מההוויה האנושית עוד מראשיתה. סיפורים היוו כלי בסיסי בתקשורת האנושית כדי להעביר מסרים, תובנות ולקחי עבר, כידע העובר מדור לדור. המפגש יעסוק בסיפור סיפורים ועיצוב נרטיבים אישיים חיוביים, ככלי מרכזי בתהליכי ייעוץ בינאישי וביצירת מציאות רצויה.

9. לאהוב את מה שיש

מרגריטה טרגונה (Margarita Tarragona), מומחית בפסיכולוגיה חיובית וטיפול נרטיבי, אמרה כי "אנו יכולים לבחור לגלם, להבליט, או לבצע דרכים שונות של הוויה, גרסאות שונות של מי שאנחנו". כיצד אם כן נוכל לקדם סיפור מיטיב של עצמנו ושל אחרים? במפגש זה נמשיך להיחשף ולהתנסות בטכניקות וכלים מגוונים מעולם הטיפול הנרטיבי, המעודדים סיפורים מעריכים ומקדמים שינוי חיובי באמצעות שינוי הסיפור.

10. יישומי חקר מוקיר

בשנת 1980, חוקר צעיר בשם דייוויד קופריידר, ביצע התערבות ארגונית בה תישאל מנהלים על הצלחות העבר שלהם ואפשר להם ללמוד מניסיונם החיובי בכדי לקדם מטרות בארגון. התערבות זו היוותה את הבסיס להתערבות ארגונית ובינאישית פופולארית ותקפה, המכונה "חקר מוקיר". המפגש יכלול התנסות בפרוטוקול עומק של חקירה אישית המסתמכת על פרקטיקת החקר המוקיר. פרוטוקול זה מתחקה אחר מוקדי הצלחה בתוך מרחב המוגדר על ידי האדם כמרחב בעייתי או מאתגר עבורו. דרך איתור רגעי הצלחה וחקירתם האישית, מתגלה נקודת מבט המעצימה את משאבי ההתמודדות במרחב הקושי.

11. אותנטיות מעוררת השראה

"דע את עצמך והיה עצמך", זו הייתה נבואת האורקל מדלפי שבמיתולוגיה היוונית. היכולת של כל אחד ואחת מאתנו, לחיות באופן האותנטי ביותר, הינה עד כדי כך פשוטה אך עד כדי כך מורכבת. ויניקוט, פסיכיאטר ילדים ופסיכואנליטיקאי אנגלי, ממשיך דרכו של פרויד, ראה באותנטיות מקור לספונטניות, יצירתיות וסימן מובהק של בריאות נפשית. מפגש זה יאפשר למשתתפים להעלות למודעות את חוויית האותנטיות בחייהם האישיים ובעשייתם המקצועית, לבחון באילו תנאים היא מתאפשרת ובאילו פחות ומדוע, וכיצד ניתן לקדמה.

12. סיכום אישי

המחקר המדעי מניב תובנות לא מבוטלות, לגבי המושג המכונה אושר. לאחר שנתיים של למידה, תרגול ועשייה של פסיכולוגיה חיובית, עוטה המונח אושר עבור כל אחד ואחת משמעות ייחודית, הכרוכה בהתנסויות ותובנות פרטיות ביחס לשאלת האושר האנושי. המפגש הנוכחי ינוע מדפי המחקר המדעי אל יומני הזיכרון האישיים של משתתפי הקבוצה. במפגש חוויתי זה יסכמו המשתתפים את התהליך האישי שעברו במהלך התוכנית, תוך התבוננות על מוקדי צמיחה ותובנות אישיות מקדמות עם הפנים הלאה.