

סדנה שהועברה בהשתלמות קיץ למדריכי שפ"י בנושא
רווחה נפשית בראי הפסיכולוגיה החיובית
קיץ תש"ע

פסיפס של סיפורים – להקשיב דרך הסיפור - הזדמנות להתפתחות אישית ובינאישית

ד"ר רעיה יואלי

על הסדנא:

לכל אחד מאיתנו יש פסיפס של סיפורים, מחשבות, תפיסות על עצמינו ועל העולם. הסיפור שהאדם מספר על חייו משפיע באופן משמעותי על הדרך שבה חי אותם.

ההנחה היא שהאדם יכול לחולל שינוי משמעותי בחייו, דרך יצירת שינוי בסיפור שהוא מספר אודותם. האדם מוזמן לחשוב על עצמו בדרך חדשה, לבחור משמעות למאורעות חייו, לבסס יצירה או החיאה של "סיפור מועדף", המתאר בצורה מספקת יותר את עולם הערכים, מערכות היחסים והגשמת ייעודם. (וויט ואפסטון, 1990)

במהלך הסדנא ניפגש עם המשמעויות השונות שאדם יוצק לתוך סיפורו, נבחן את הכוחות החיוביים בסיפורו, המאפשרים לו את ביטוי העצמי, תחושת המסוגלות והאומץ ליצור. תהליך העבודה ילווה "בקלפים סיפוריים" דרך סיפורי מסע וגילוי עצמי, מערכות יחסים וזיכרונות על אנשים, חפצים, מקומות ובעלי חיים, האני המשפחתי והקוסמי. כל אלו יאפשרו תודעה ומרחב חדש של התבוננות רגשית וחוייתית בסיפור החיים האישי, הבינאישי והמקצועי של כל אחד.

על המנחה:

ד"ר רעיה יואלי - ד"ר בעבודה סוציאלית, ויועצת נרטיבית לארגונים, זוגות ופרטים. מרצה וחוקרת בנושא חזון ארגוני, מתמחה בתחומי פיתוח מנהיגות והעצמת צוותים על פי הגישה הנרטיבית. מנחת קבוצות ומומחית בתהליכי הובלת שינוי וגיבוש זהות מקצועית.