



מעגל החוזקות

- פרופסור מרטין סליגמן -

כרטיס כניסה-

מלאו את דף "לעוף על החזקות שלי".

שימו לב!!

עליכן לכתוב שתי חזקות שבולטות אצלכן
ובהמשך הדף להתייחס לכלל החזקות שיש בכן.



משתפות בזוגות –

התחלקו לזוגות ושתפו אחת את השנייה בחזקות שלכן,

עברו יחד על הדף שמילאתם.

מה הן החזקות הבולטות בי?

כיצד הן באות לידי ביטוי?

מתי במיוחד הן באות לידי ביטוי?

מיום הולדתנו מלמדים אותנו שאנחנו חייבים לשפר את
מה שאנחנו לא טובים בו ואם רק נלמד ונתאמן נוכל
להיות מצוינים בכל תחום שנבחר.
זה הזמן להפסיק להתעסק רק בחולשות שלנו ולהתחיל
לשים דגש על החוזקות שלנו ולהעצים אותן.

מעגל החוזקות של סליגמן

סליגמן הניע מחקר שמטרתו הייתה ליצור מקבילה
חיובית ל- DSM – המדריך לאבחון מוגבלויות,
תסמונות ועוד.



סליגמן רצה ליצור שפה שמטרתה לאבחן
את התכונות הנחשבות לחיוביות.

תורת ה-csv באה להאיר את תכונות,
חוזקות ויכולות חיוביות שיש באדם.



את החוזקות ניתן לפרוס על פני 6 קטגוריות –

חכמה וידע.

אומץ.

אנושיות ואהבה.

צדק.

מתינות וריסון.

רוחניות ונשגבות.



משימה –
בהתאם לחוזקות
שכתבתם על עצמכם,
עימדו על הקטגוריה
המתאימה לחוזקה
שלכם.



איזה חוזקה היית רוצה
שתהיה לך / היית רוצה
לחזק אצלך?





חשבו על תלמיד/ה
שהעצמתם וחיזקתם
יכולת שהוא חזק בו.
האם זה גרם לשינוי
אצלו?

כיצד זה בא לידי ביטוי?

שרשרת החוזקות שלנו

עמדו במעגל והחזיקו את החבל . כל מי שעומדת מימין לחברתה צריכה להגיד עליה חוזקה אחת שמאוד בולטת בה.

מה אני לוקחת מהמליאה

לכיתה שלי-

בוסו לקישור פאדלט ושחרפו!

תודה על שיתוף הפעולה,
שתמיד נצליח לראות את
הטוב בכל אחד.

<https://www.youtube.com/watch?v=UzlVFA9eu7Y>