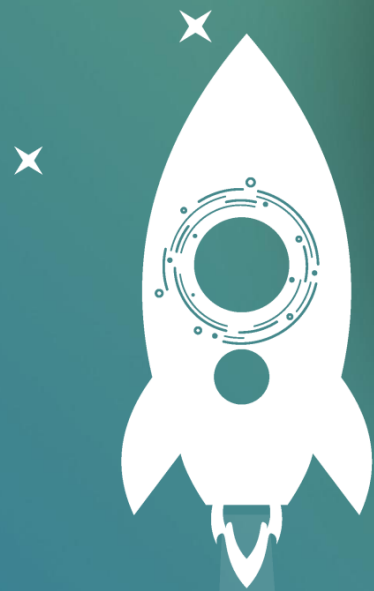




זום In זום Out

היבטים רגשיים-חברתיים של
אנשי חינוך בעת משבר ושגרה

ד"ר דליה אלוני

פסיכולוגית חינוכית | פסיכותרפיסטית CBT

מאי 2020





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

הנחות היסוד

העולם הוא הכיתה שלנו והחיים הם תכנית הלימודים
(ניומי)



זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



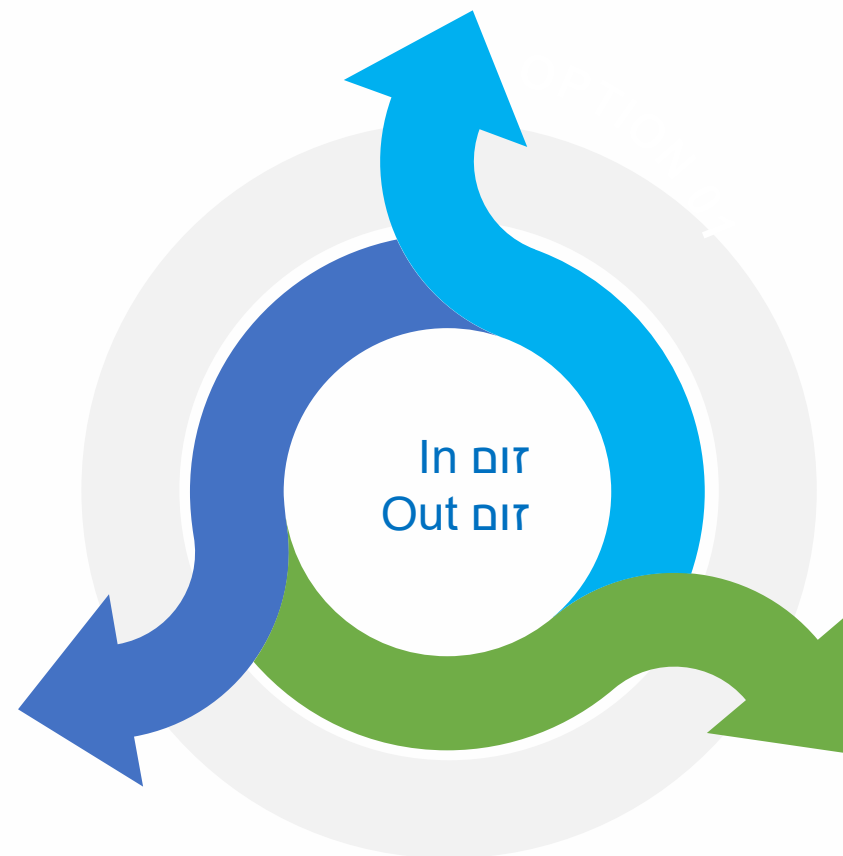
זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



שילוב אינטגרטיבי של גישות תיאורטיות

פסיכולוגיה חיובית



טיפול קוגניטיבי
התנהגותי

למידה
רגשית-חברתית



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

1#

מה היה האתגר הגדול
ביותר שלך מבחינה
מקצועית ואישית, בעת
משבר הקורונה?
מה חשבת? מה
הרגשת?

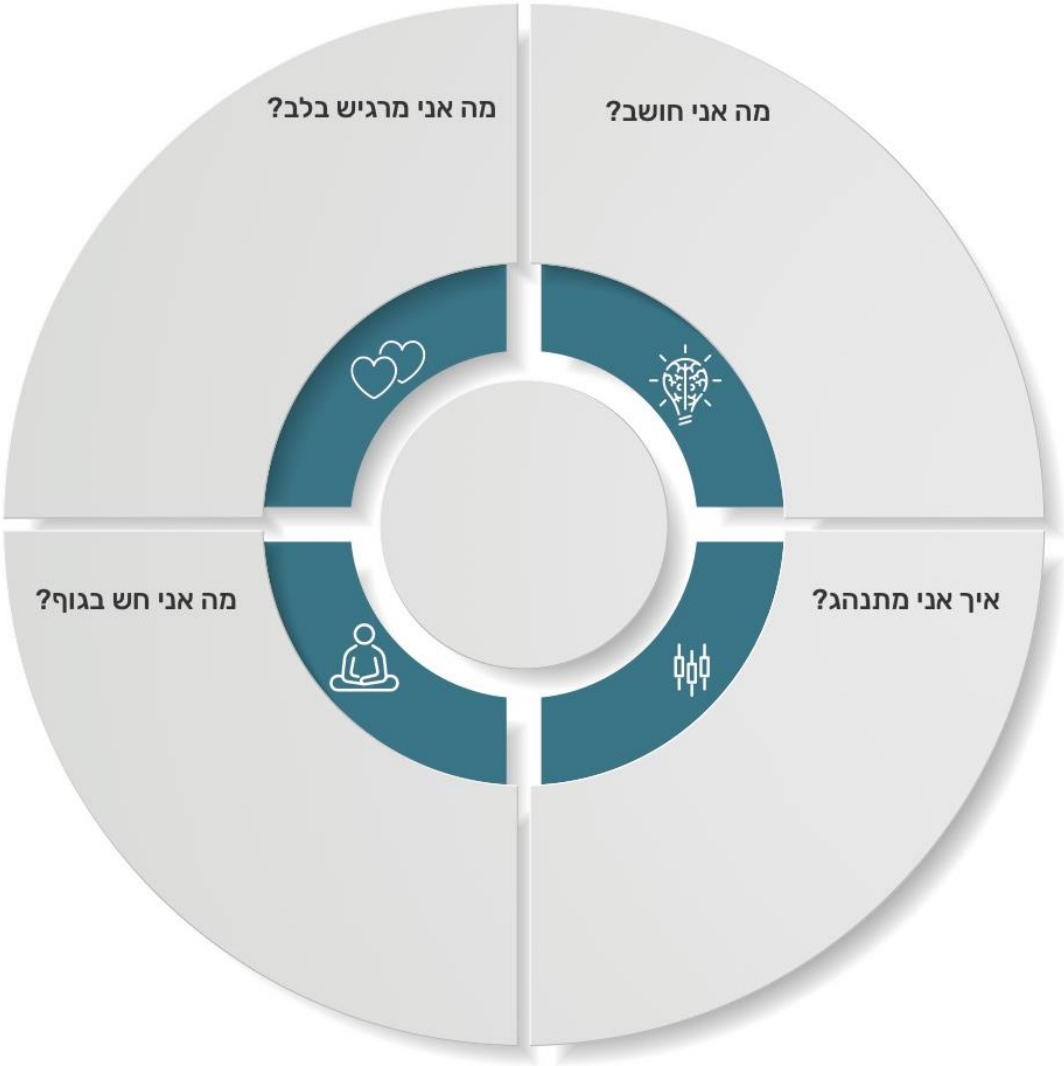




DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

מודעות עצמית

זיהוי מחשבות, רגשות, תחושות, התנהגות



זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

היכן אני היום ?



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

רגשות חיוביים ושליליים

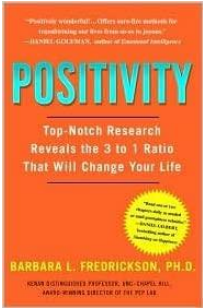
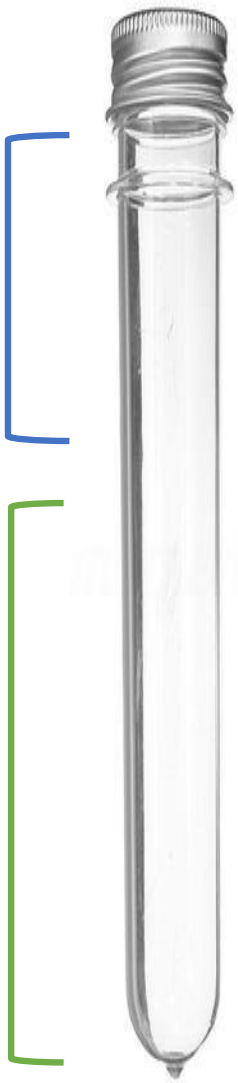
Positive & Negative Emotions

זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

רגשות שליליים

3 x רגשות חיוביים



2#

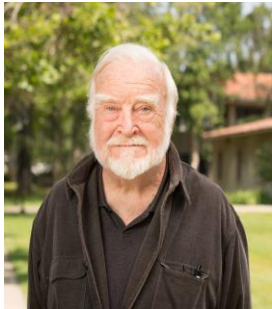
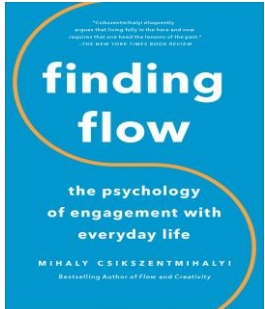
באיזה מצבים אתם נמצאים
במצב של מעורבות, זרימה
– Flow?

חויות או מצבים בהם אתם
מאד מרוכזים ונהנים





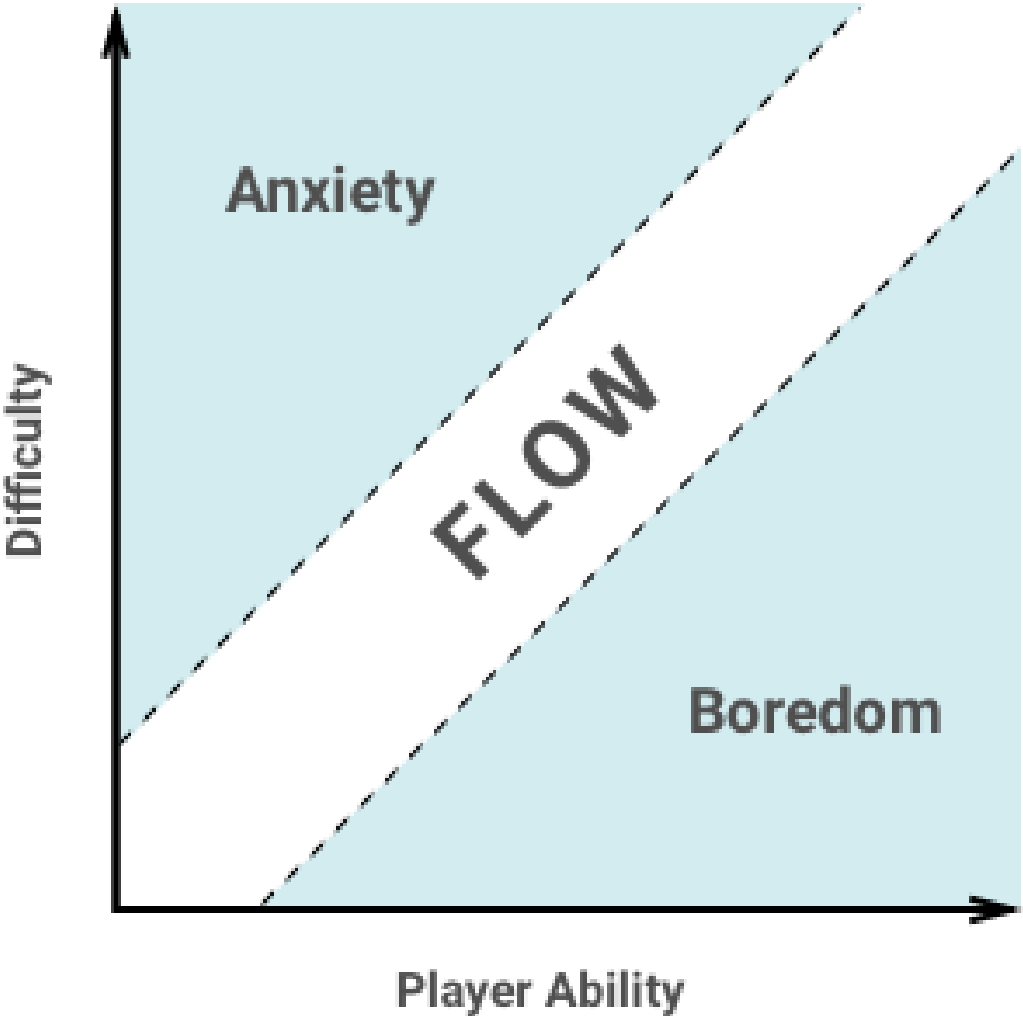
DiscoverU
ד"ר דליה אלוני



Mihaly Csikszentmihalyi

מעורבות

Engagement - Flow



זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה





מיינדפולנס חמשת החושים

תרגיל מיינדפולנס חמשת החושים הוא תרגיל קצר, אשר ניתן לבצע בכל מקום ומאפשר התמקדות. המטרה היא לתרגל מודעות לרגע בהווה. לעצור, להרגיש, לקלוט את המציאות המוכרת, הידועה, באמצעות חמשת החושים שלנו, מזווית חדשה.



3#

מי האנשים החשובים
בחייכם, בעת משבר
ושגרה?



זום In
זום Out

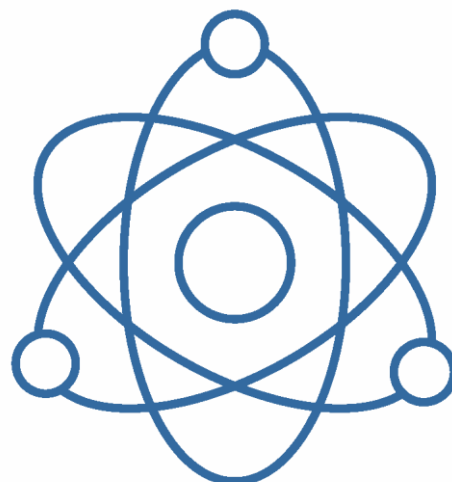
כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

מערכות יחסים

Relationships

" שום אדם איננו אי, כולו משל עצמו
(ג'ון דאן)

קשרים חברתיים | מערכות יחסים אינטראקציות | רשת תמיכה
ריחוק חברתי | קירוב חברתי אוהבים | אהובים



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

4#

מה אתם רוצים מהחיים
שלכם? ולמה?





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

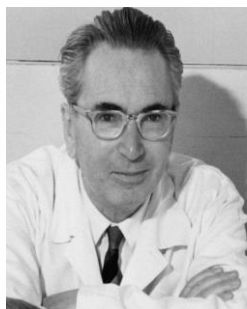
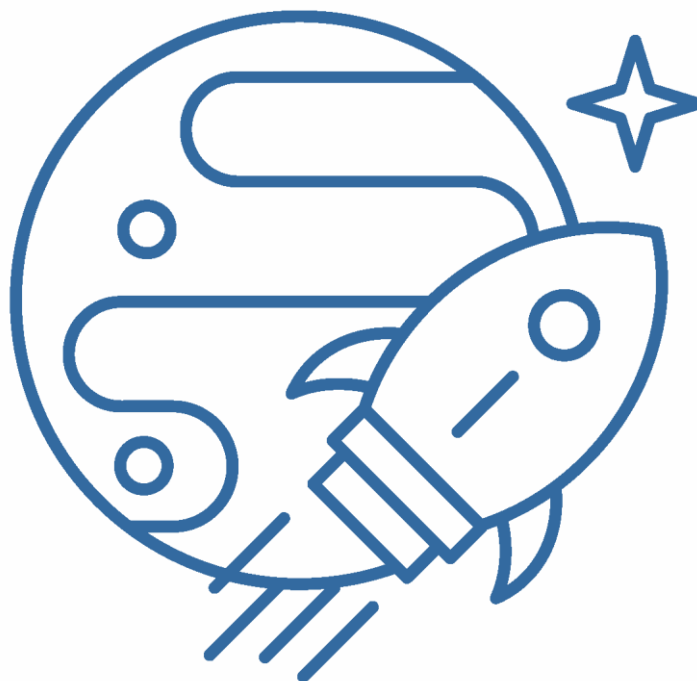
משמעות

Meaning

זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

מי שיש לו 'איזה למה' שלמענו יחיה,
יוכל לשאת כמעט כל איך
(ניטשה)



ויקטור פרנקל

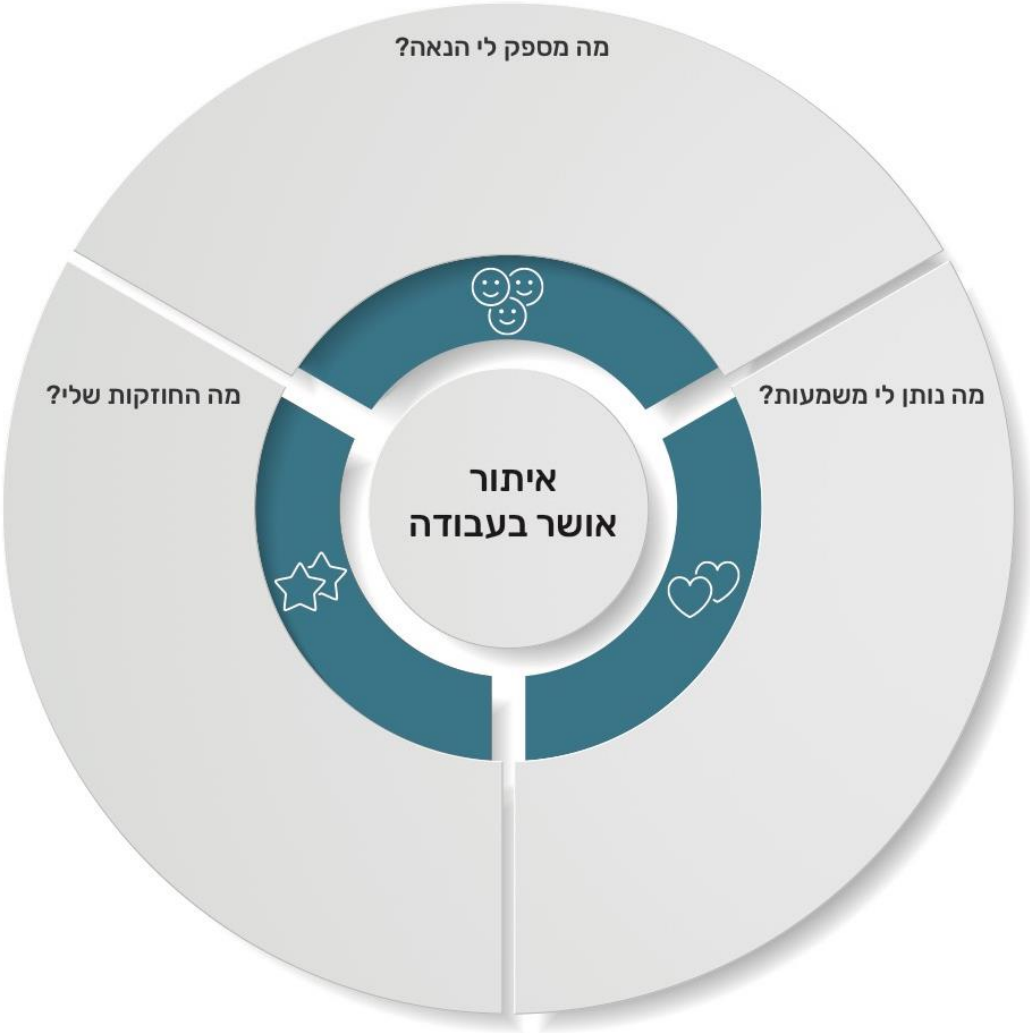




DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

איתור אושר בעבודה

בן שחר 2012



זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



5#

מה ההישגים שלכם?



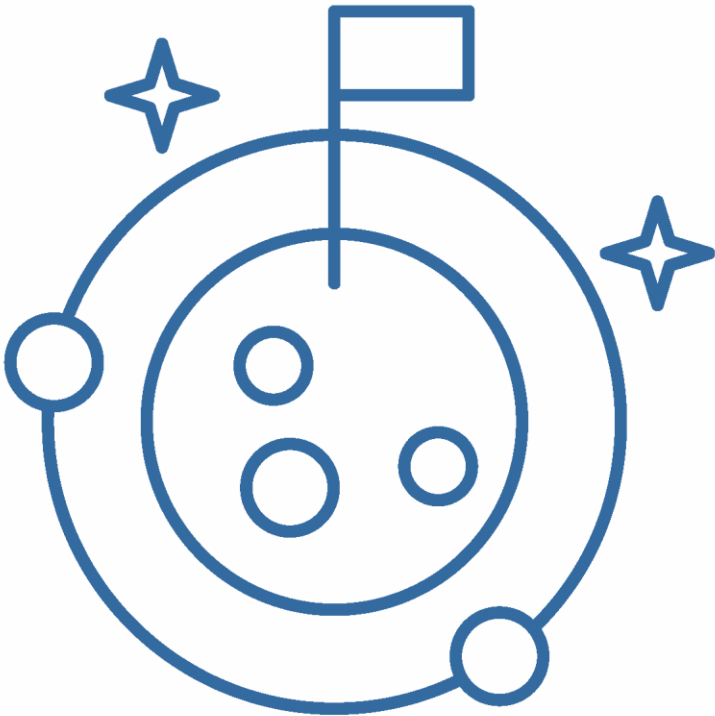


DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

הישגים

Accomplishments

ניהול עצמי | קבלת החלטות אחראית | הצבת מטרות



זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

מה השינוי שלי

מה השינוי שהייתי רוצה לעשות?

כיצב זה יהיה כאשר המצב ישתנה?

מה ישתלם לי בשינוי?

כמה אני מחויב היום באמת לשינוי בין 0-100%?

מה הצעדים שעלי לעשות כדי לקדם את השינוי?

זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

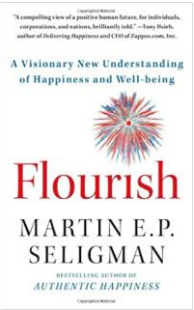
Out In Out

PERMA Model- Seligman (2006, 2011)



זום In
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



Martin Seligman

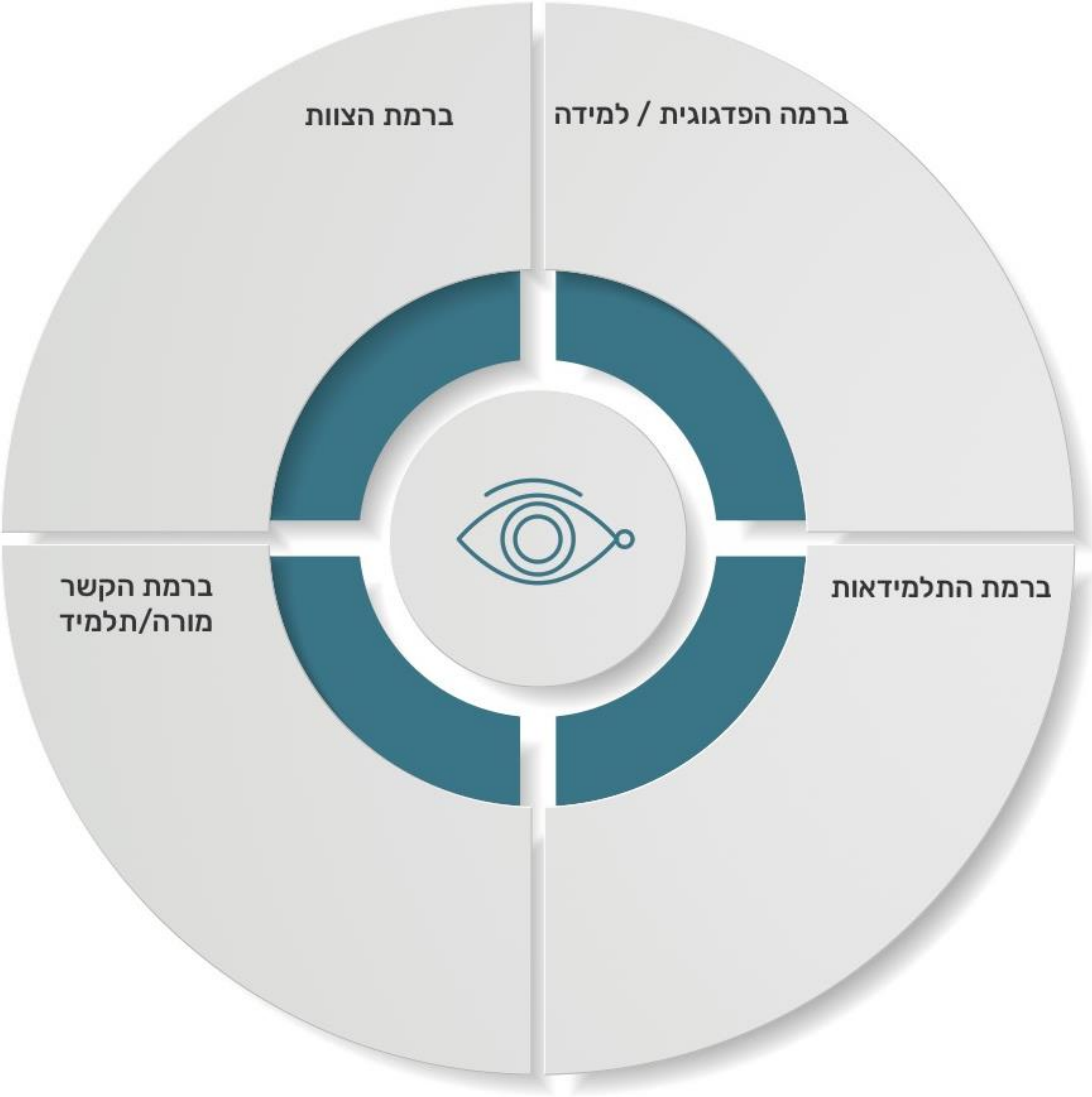




DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

נקודת המבט שלי

אילו היינו היום בעתיד, בעוד שנה או חמש שנים. מה הייתה נקודת המבט שלך? איזה עצות והמלצות יש לך עבור משרד החינוך, על סמך הניסיון שלך בלמידה מרחוק?



זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



סיכום | מה יש לנו בארגז כלים

1. דיאלוג ושיתוף-רשימת שאלות ותשובות לזום In זום Out
2. מודעות עצמית - זיהוי מחשבות, רגשות, התנהגות
3. מיינדפולנס חמשת החושים
4. איתור אושר בעבודה – חוזקות, משמעות, הנאה
5. מה השינוי שלי? - שינוי שאני בוחר לעשות
6. נקודת המבט שלי - עצות והמלצות
7. והכי חשוב...להעביר הלאה

זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

תקווה | אביגיל מגידנה גרוס

כָּל אָדָם צָרִיךְ תִּקְוָה
אוֹר שִׁיעָלָה בְּבִקְרִיו
אֶפְלוּ סִימָן אוֹ רָמָז
לְמַפְתַּח שְׂבִיבִין שְׁעָרָיו

כָּל אָדָם צָרִיךְ צֹהַר
חַיִּיךְ שֶׁנִּבְרָא לְמַעַנּוֹ
חֵבֶר שִׁיקְשִׁיב לְפָצְעָיו
וְיִהְיֶה פְּשׁוּט לִימִינוֹ

כָּל אָדָם צָרִיךְ אֶפֶק
סֶלֶם לְטַפֵּס אֶל עֲצָמוֹ
מִבֵּט אֶל יוֹם הַמָּחָר
שִׁימְצָא בּוֹ אֶת מְקוֹמוֹ

כָּל אָדָם צָרִיךְ אֲמוּנָה
לְחַבֵּק בָּהּ אֶת סִדְקָיו
קוֹל שִׁישְׁמֵר עַל נַפְשׁוֹ
וְיַעֲלֶה מִתּוֹךְ מַעֲמָקָיו

כָּל אָדָם צָרִיךְ תִּקְוָה
וְהִיא צָרִיכָה אוֹתוֹ
כִּי אִם יִפִּיחַ בָּהּ חַיִּים
גַּם הִיא תִּצְעֵד אִתּוֹ

זוּם In
זוּם Out

כִּישׁוּרֵי חַיִּים
לְאַנְשֵׁי חִינוּךְ
בַּעַת מִשְׁבֵּר וּשְׁגָרָה





קישורן כישורי חיים לאנשי חינוך

<https://docs.google.com/forms/d/1bcmmu419h1PEAujSpKyroRfhqxqU8PtezICeiFofaMY/edit>

זום In
זום Out

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



ד"ר דליה אלוני

 www.daliakids.com

 daliatlvalony@gmail.com

 052-4797279

