



זום In זום Out

היבטים רגשיים-חברתיים של
אנשי חינוך בעת משבר ושגרה

ד"ר דליה אלוני

פסיכולוגית חינוכית | פסיכותרפיסטית CBT

מאי 2020



In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

הנחות היסוד

העולם הוא הכיתה שלנו והחיים הם תכנית הלימודים
(ביומי)



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

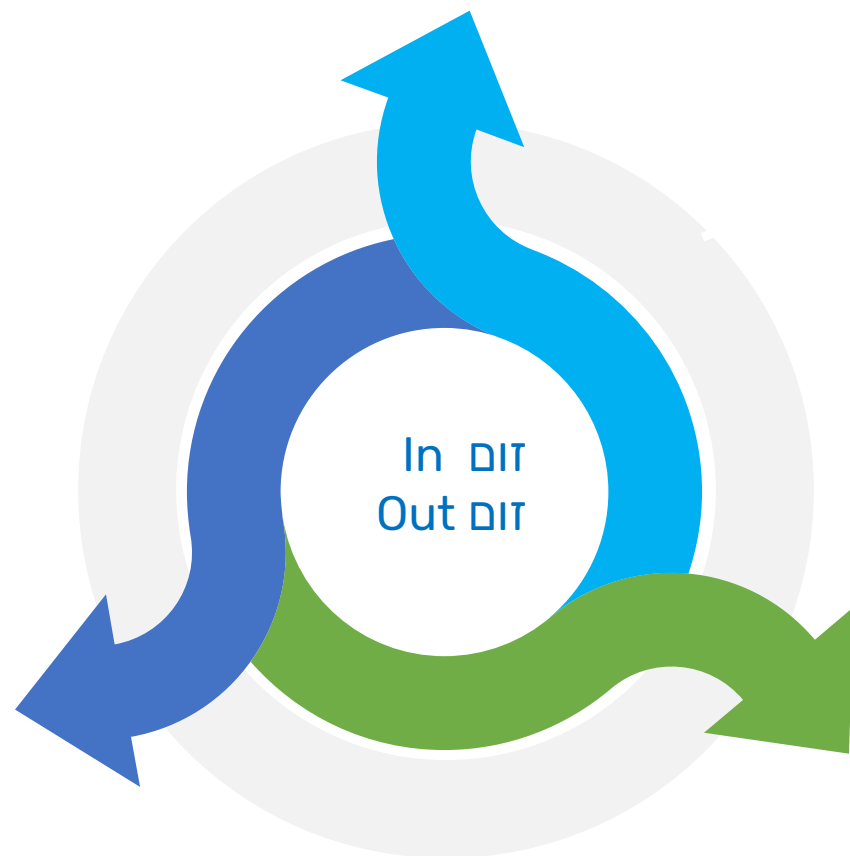
In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



שילוב אינטגרטיבי של גישות תיאורטיות

פסיכולוגיה חיובית



למידה

רגשית-חברתית

טיפול קוגניטיבי

התנהגותי



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

1#

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

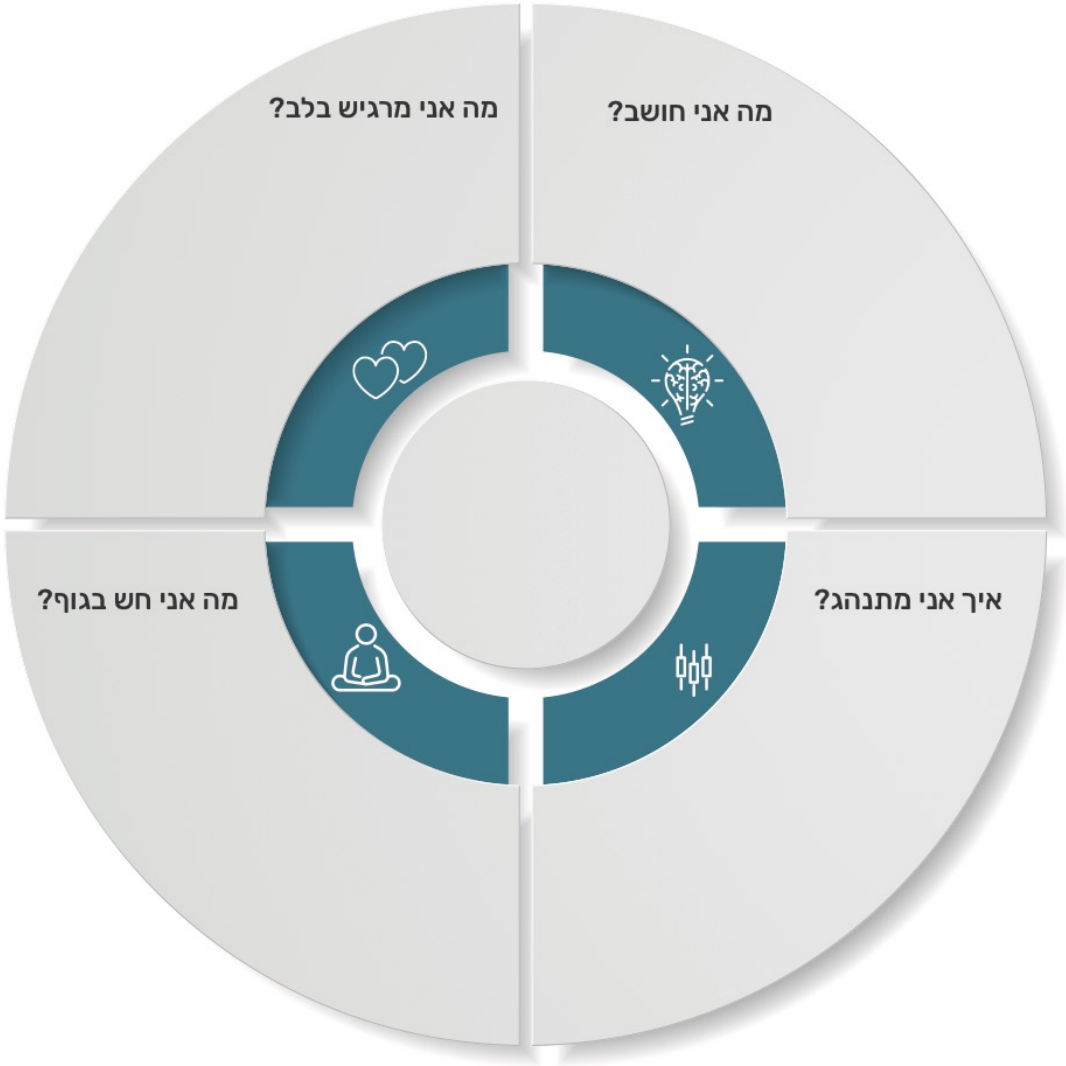




DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

מודעות עצמית

זיהוי מחשבות, רגשות, תחושות, התנהגות



In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

היכן אני היום ?



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני



DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

רגשות חיוביים ושליילים

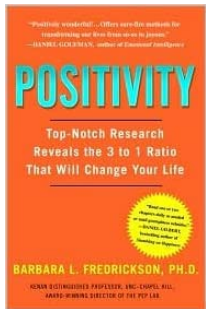
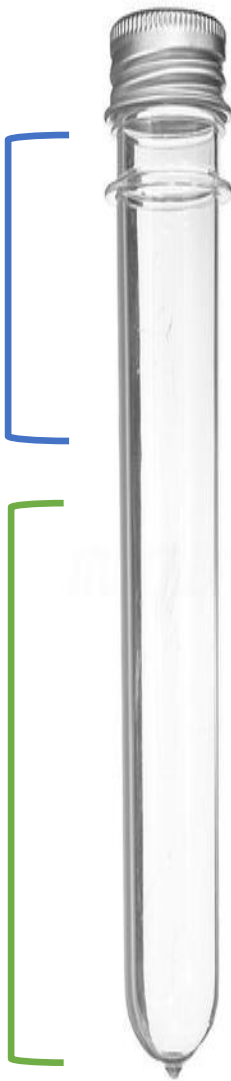
Positive & Negative Emotions

In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

רגשות שליילים

3 x רגשות חיוביים



2#

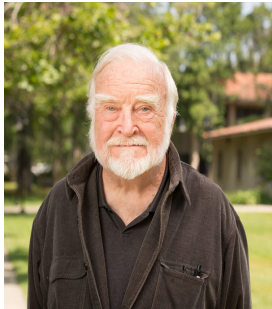
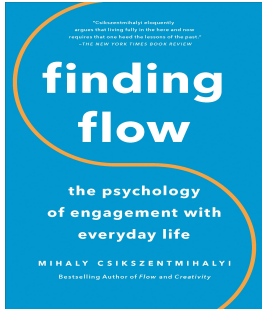
באיזה מצבים אתם נמצאים במצב של מעורבות, זרימה – Flow?

חוויות או מצבים בהם אתם
מאד מרוכזים ונהנים





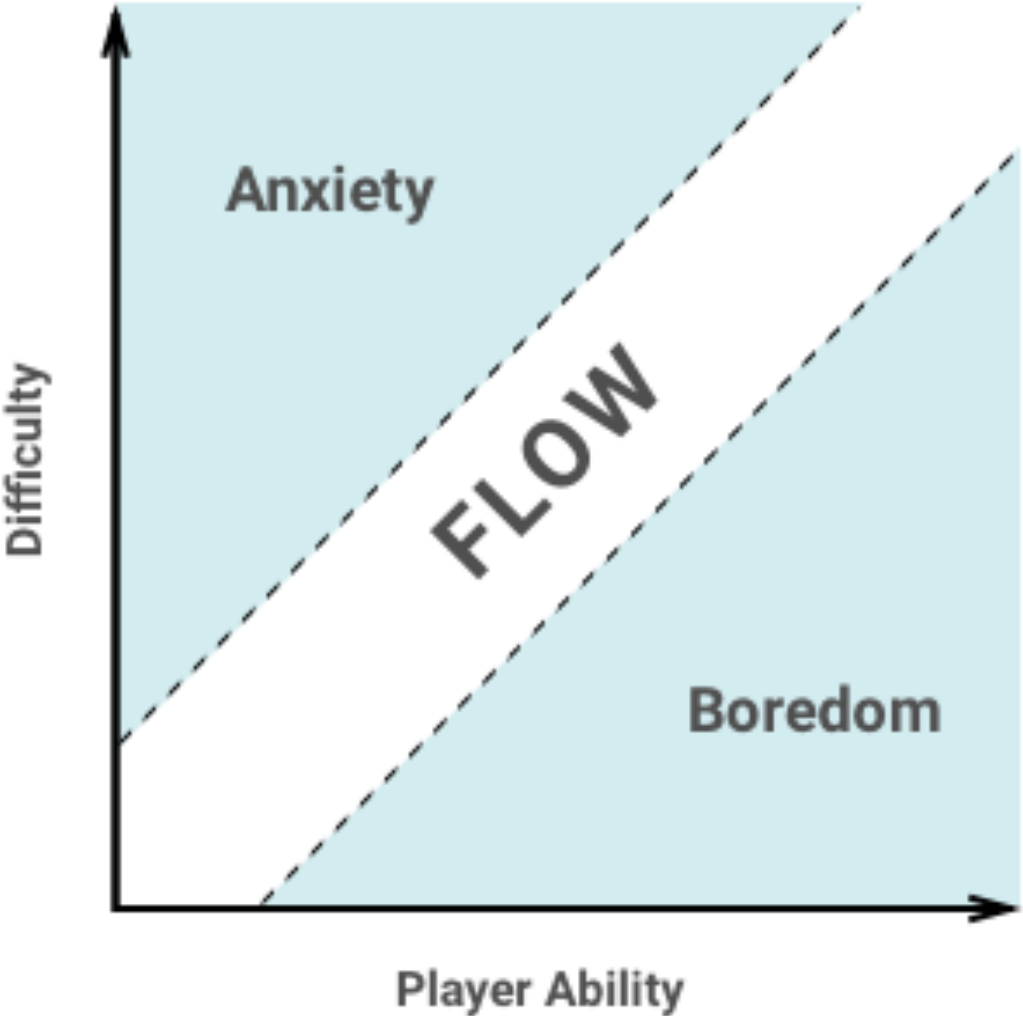
DiscoverU
ד"ר דליה אלוני



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?



In זום
Out זום

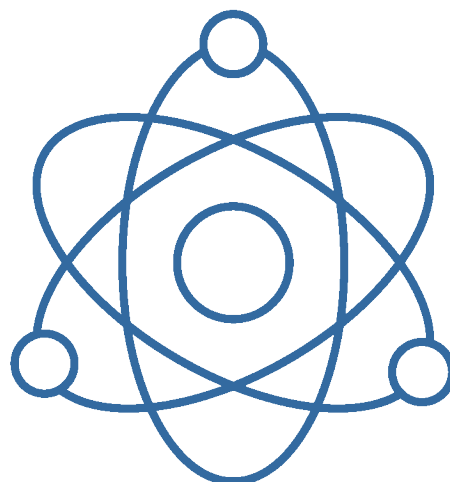
כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

מערכות יחסים

Relationships

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

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

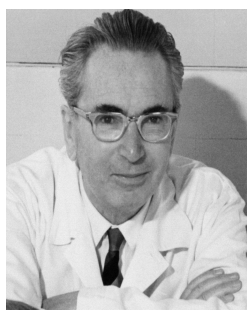
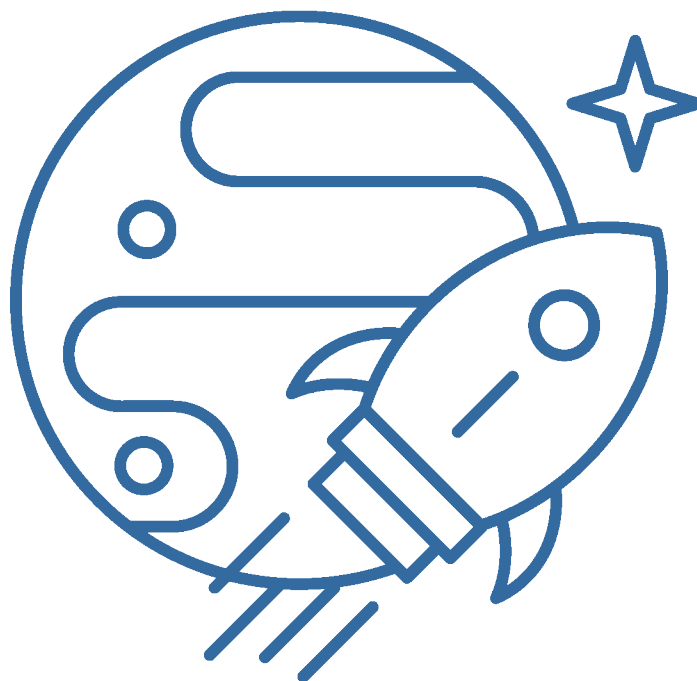
משמעות

Meaning

In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

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



ויקטור פרנקל

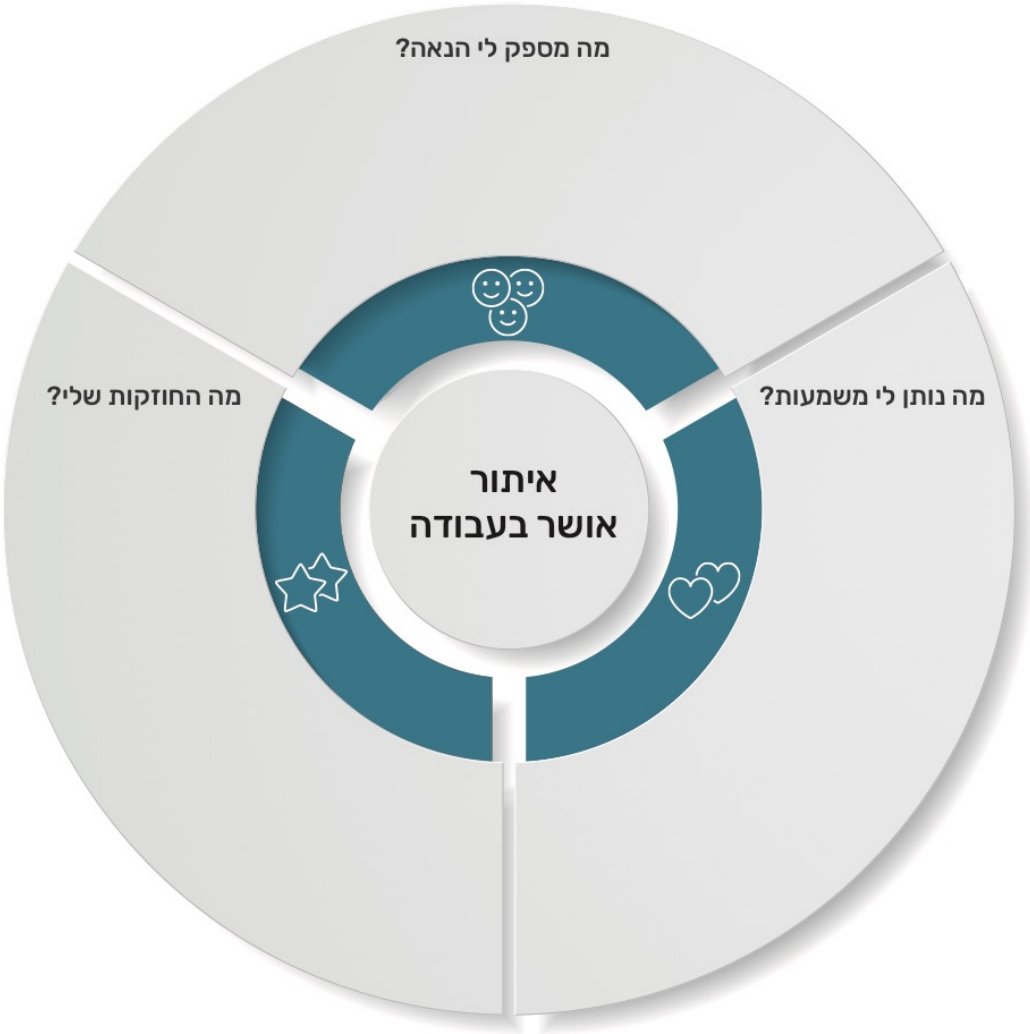




DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

איתור אושר בעבודה

בן שחר 2012



In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



5#

מה ההישגים שלכם?



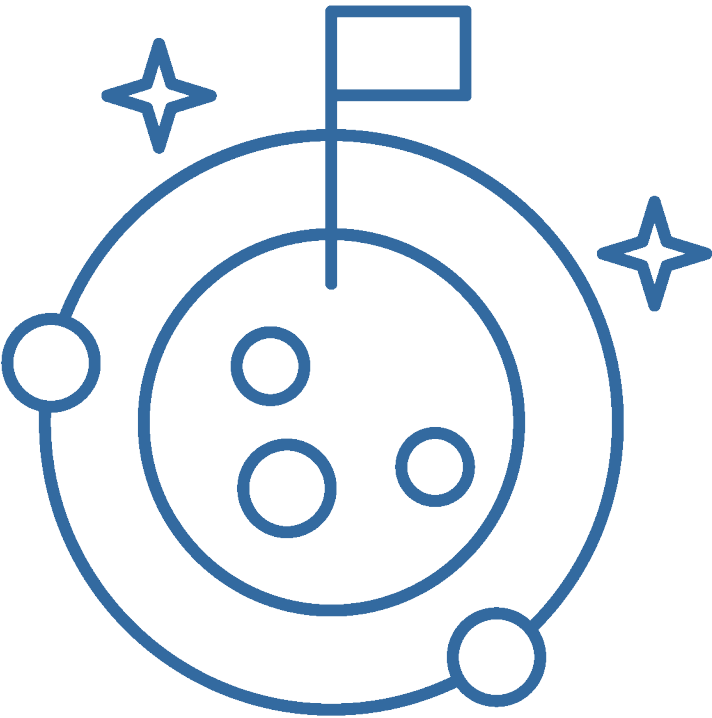


DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

הישגים

Accomplishments

ניהול עצמי | קבלת החלטות אחראית | הצבת מטרות



In זום
Out זום

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?

In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

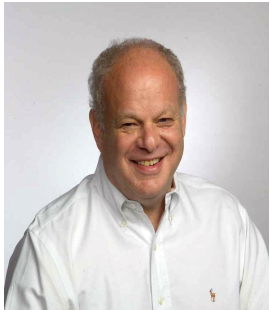
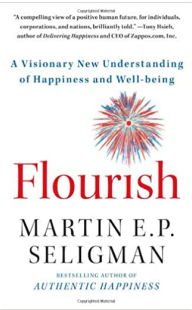
Out זום In זום

PERMA Model- Seligman (2006, 2011)



In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה



Martin Seligman

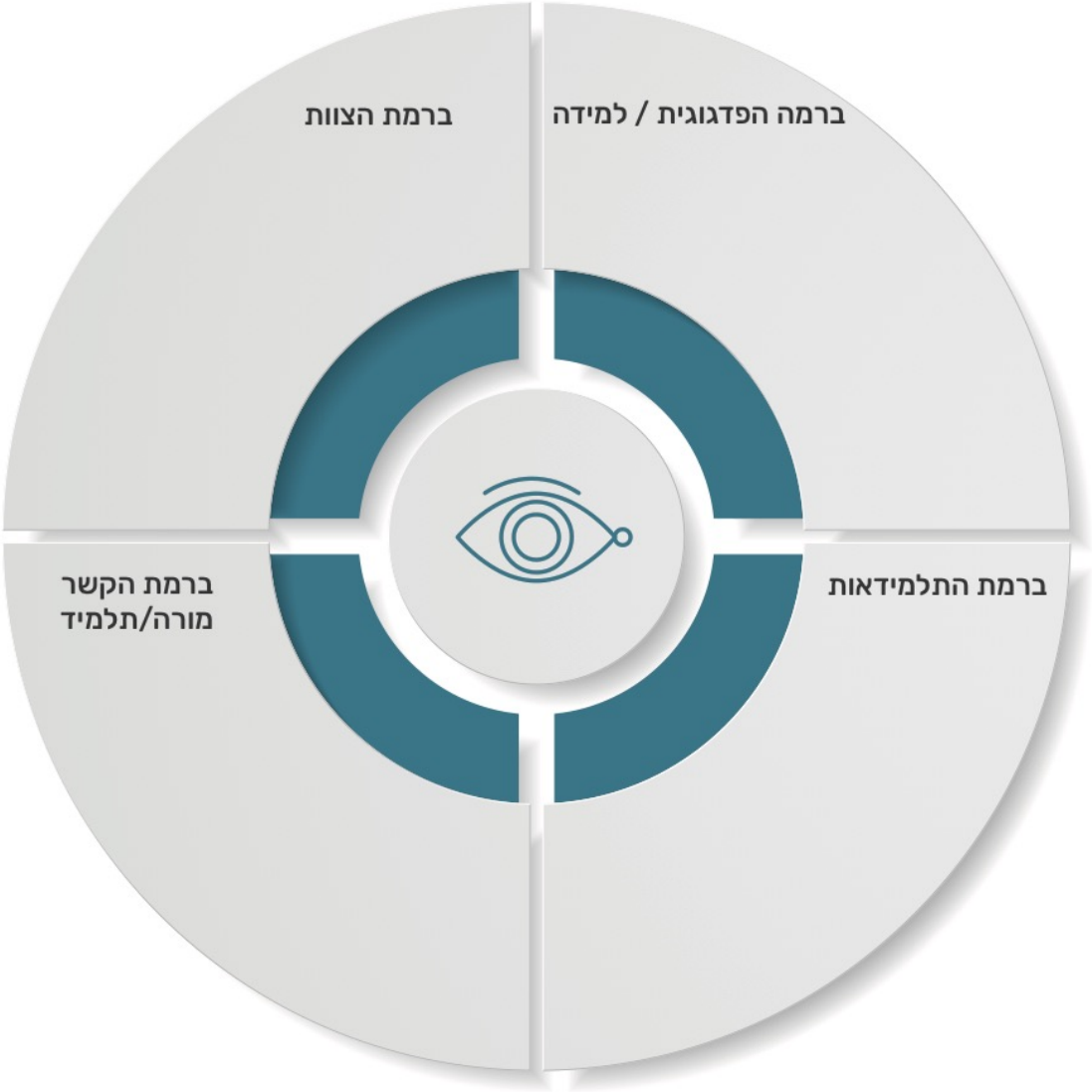




DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

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?



In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

סיכום | מה יש לנו בארגז כלים

In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

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





DiscoverU
ד"ר דליה אלוני

תְּקוּהָה | אֲבִיגַיִל מִגִּידָנָה גֵּרוֹם

כָּל אָדָם צָרִיךְ תְּקוּהָה
אוֹר שְׁיַעֲלָה בְּבִקְרִי
אֶפְלוּ סִימָן אוֹ רֶמֶז
לְמַפְתָּח שְׂבִיבִין שְׁעָרָיו

כָּל אָדָם צָרִיךְ צֹהַר
חִיּוֹר שְׂנַבְרָא לְמַעַנּוּ
חֵבֶר שְׂיִקְשִׁיב לְפִצְעָיו
וְיִהְיֶה פְּשׁוּט לִימִינוּ

כָּל אָדָם צָרִיךְ אֶפֶק
סֶלֶם לְטִפֹּס אֶל עֲצָמוֹ
מִבֶּט אֶל יוֹם הַמָּחָר
שְׂיִמְצָא בּוֹ אֶת מְקוֹמוֹ

כָּל אָדָם צָרִיךְ אֲמוּנָה
לְחַבֵּק בָּהּ אֶת סִדְקָיו
קוֹל שְׂיִשְׁמַר עַל נַפְשׁוֹ
וְיַעֲלֶה מִתּוֹר מַעֲמָקָיו

כָּל אָדָם צָרִיךְ תְּקוּהָה
וְהִיא צְרִיכָה אוֹתוֹ
כִּי אִם יָפִיחַ בָּהּ חַיִּים
גַּם הִיא תִּצְעַד אִתּוֹ

In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה





קישור | כישורי חיים לאנשי חינוך

In זום
Out זום

כישורי חיים
לאנשי חינוך
בעת משבר ושגרה

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



ד"ר דליה אלוני



www.daliakids.com



daliatlvalony@gmail.com



052-4797279

