



אופטימיות בחינוך | הכשרת עומק לצוותי חינוך

טיפול מצוינות אנושית, אימון המחנך לחשיבה אופטימית ואקטיביות חיובית ומתן כלים להתמודדות מותאמת לאתגרי העידן הנוכחי.



תכנית מס. 55114
מאושרת במאגר גפן



6 מפגשים בני 3
שעות / הרצאה



מיועד לצוותי חינוך
בבתי"ס יסודי ועל יסודי

מטרת התכנית

משימת החינוך היא המשימה הלאומית החשובה ביותר, אשר תוכל להתבצע במיטבה רק כאשר יזכה איש החינוך למענים להם הוא זקוק. לתפיסתנו, קיימת חובה מוסרית לראות צרכים אלו, לפעול למניעת השחיקה, להעלאת רמות החוסן והרווחה הנפשית של שליחי החינוך. תפקידנו להנגיש את כל הכלים התומך והמלא, לטובת שימור ופיתוח המוטיבציה הפנימית והאהבה למקצוע. התכנית מועברת על ידי מדריכים מומחים מטעם האקדמיה לאושר.

סילבוס

מפגש 1 | שאלת האושר

מהי אותה תכלית חיים חמקמקה שכולנו שואפים אליה? נצא למסע להכרות עם עולם האושר מנקודת המבט של הפסיכולוגיה החיובית. **נתנסה בסדנת "משמעות בהוראה".**

מפגש 2 | מיתוסים של אושר

כיצד מצליח האושר לתעתע בנו? נלמד אודות המרכיבים החשובים באמת שעושים את ההבדל בין מחנך מאושר למחנך שאינו מאושר, ונצא למסע שבו אנו מפסיקים לחכות לאושר, אלא מתחילים לפעול עבורו. **נתנסה בסדנת "המיתוס שמנהל את חיי".**

מפגש 3 | משנים זוויית – הכוחות שמניעים שינוי

למה כל כך קשה לנו לעשות שינוי? למה קשה אף יותר לשמור עליו? נביר את כוחות הקסם של עולם הפסיכולוגיה החיובית ונרכוש כלים פשוטים לשימוש ליישום אופטימיות כדרך חיים – בכיתה ובבית. **נתנסה בסדנת "תכנית מסע".**

מפגש 4 | מחשבות לחוד, מעשים לחוד

לרובנו יש חלומות ויעדים, אך כמה מאיתנו באמת עושים משהו על מנת לממש אותם? נוותר על הביקורת והשיפוטיות ונתחיל לצאת מאזור הנוחות שלנו עקב בצד אגודל. כיצד זה משתלב בכיתה האופטימית? **נתנסה בסדנת "עושים שינוי".**

מפגש 5 | נעים מאוד – חבלנים וחוזקות

מיהם החבלנים שמנהלים את חיינו? נביר שיטת לזיהוי מהיר שלהם ונלמד טכניקות וכלים להתמודדות איתם ולחיזוק הכוחות החיוביים שלנו. מי הם החבלנים בכיתה? **נתנסה בסדנת "החבלנים והכוחות החיוביים שלי".**

מפגש 6 | חדר כושר לאופטימיות

נביר תחום מחקר מרתק, שנקרא "מדעי המוח הגמיש", נתנסה בטכנולוגית נויירו פידבק, נבחן את מיקום האופטימיות במוח ואיך ניתן לאמן אותה. **נתנסה בסדנת "בונים לעצמנו שמ"ח – שגרה משנת חיים".**

מי אנחנו? האקדמיה לאושר מתמחה בקידום תכניות התערבות, מעולם הפסיכולוגיה החיובית, שמטרתן להביא לעליה ברמת הרווחה הנפשית של ילדים, הורים וצוותי חינוך. לתפיסתנו, פיתוח חוסן נפשי הוא הדבר המשמעותי ביותר שעלינו לדאוג לו, בחברה.