**שנת הלימודים תשפ"א**

שם ופרטי ההשתלמות – פיתוח חוסן ולמידה פסיכו-פדגוגית מקרוב ומרחוק במציאות המשתנה

נושא רוחב

שרות פסיכולוגי ייעוצי

היקף ההשתלמות בשעות:

נושא חינוכי ערכי

מהות ההשתלמות:

ייעוץ ופסיכולוגיה

תחום ההשתלמות:

1. מתן מענה וכלים של שיח רגשי וכישורי חיים לצוותים חינוכיים בזמן של אי וודאות כמודלינג לשימושם האישי והמקצועי

2. תפקידי המחנך/ת והמחנך/ת המקצועי במציאות של אי וודאות

3. הגישה המיטבית של הפסיכולוגיה החיובית כשפה בית ספרית

4. שילוב ערוצי תקשורת מגוונים- זום, מפגשים שיתופיים, מפגשים א- סינכרוניים ווטצאפ וכו'

מטרות ההשתלמות:

**תכנית הלימודים  
   
ראשי פרקים מרכזיים:**

|  |  |
| --- | --- |
| **שם הפרק** | **שם המרצה (שם מלא)** |
| כלים לכישורי חיים לצוות במציאות חירום מתמשכת | **מיכל זאבי וינטר** |
| שיח רגשי בונה חוסן מרחוק ומקרוב | **מיכל זאבי וינטר** |

מרכיבים יישומיים לחינוך והוראה: (תיאור אופרטיבי - מה ידעו המורים בסיום ההשתלמות)

|  |
| --- |
| 1. הצוות החינוכי יתרגל שימוש בכלים להתמודדות וחיזוק חוסן בעיתות חירום מתמשך, מציאות משתנה וחוסר וודאות |
| 1. הצוות החינוכי ירחיב את מיומנויות השיח הרגשי (מרחוק ומקרוב) |
| 1. הצוות החינוכי ייתנסה ויישם את הגישה המיטבית של הפסיכולוגיה החיובית |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | |

**שיח רגשי / חוסן נפשי**

**מדריכת אח"מ/ מדריכה באגף שח"ר/ מנחת כישורי חיים לצוותים ויועצים/ יועצת חינוכית**

**שני מודלים אפשריים לחלוקה של 6 השעות:**

**אפשרות א':**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **תאריך** | **יום** | **נושאי הלימוד** | **שם המרצה**  **ומספר ת.ז** | **שעת התחלה** | **שעת סיום** | **מספר שעות** | **סוג מפגש (הרצאה, סדנא, מתוקשב וכו')** |
| **1.** |  | **שני** | **בדיקת דופק.**  **הגישה המיטבית (חשיבה חיובית) כמחזקת חוסן-כלים לחירום.**  **אי של וודאות-חיזוק תחושת השייכות  והתבוננות רפלקטיבית על עוגנים במציאות חירום מתמשכת** | **מיכל זאבי וינטר**  **038228672** |  |  | **2** | **סינכרוני** |
|  |  |  | **פרקטיקום- משימה יישומית**  **משימה יישומית כוללת רפלקציה, הכוללת התייחסות למפגש- מבנה/חוויה/תוכן וכו'** |  |  |  | **1** | **א-סינכרוני** |
| **2.** |  | **שני** | **כלים לפיתוח וטיפוח השיח הרגשי המקרב בשגרה ובחירום, כבסיס בונה קשר.**  **הודיה, בחירה, חיזוק תחושת המסוגלות והתמודדות עם השינויים במציאות החירום המתמשכת** | **מיכל זאבי וינטר**  **038228672** |  |  | **2** | **סינכרוני** |
|  |  |  | **פרקטיקום- משימה יישומית**  **משימה יישומית כוללת רפלקציה, הכוללת התייחסות למפגש- מבנה/חוויה/תוכן וכו'** |  |  |  | **1** | **א-סינכרוני** |
| **סה"כ** |  |  |  |  |  |  | **6 שעות** |  |

**אפשרות 2:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **תאריך** | **יום** | **נושאי הלימוד** | **שם המרצה**  **ומספר ת.ז** | **שעת התחלה** | **שעת סיום** | **מספר שעות** | **סוג מפגש (הרצאה, סדנא, מתוקשב וכו')** |
| **1.** |  | **שני** | **בדיקת דופק.**  **הגישה המיטבית (חשיבה חיובית) כמחזקת חוסן-כלים לחירום.**  **אי של וודאות-חיזוק תחושת השייכות  והתבוננות רפלקטיבית על עוגנים במציאות חירום מתמשכת** | **מיכל זאבי וינטר**  **038228672** |  |  | **2** | **סינכרוני** |
| **2.** |  | **שני** | **כלים לפיתוח וטיפוח השיח הרגשי המקרב בשגרה ובחירום, כבסיס בונה קשר.**  **היכרות עם מאגרי כ"ח בשגרה ובחירום**  **מיפוי צרכים של כיתה/קבוצה והתאמת תכנים בכישורי חיים.** | **מיכל זאבי וינטר**  **038228672** | **18:00** | **19:45** | **2** | **סינכרוני** |
| **3.** |  | **שני** | **הודיה, בחירה, חיזוק תחושת המסוגלות והתמודדות עם השינויים במציאות החירום המתמשכת** |  |  |  | **2** | **א-סינכרוני** |
| **סה"כ** |  |  |  |  |  |  | **6 שעות** |  |

**פרטי המרצים:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שם** | **טלפון** | **דואר אלקטרוני** | **תואר** | **התמחות** |
| **מיכל זאבי וינטר** | **052-6929575** | **Michalzv.tidhar@gmail.com** | **MEd** | **ייעוץ חינוכי** |

**הנחיות העבודה למשתלמים לצורך קבלת ציון:**

|  |
| --- |
| **הגשת פורטפוליו רפלקטיבי מונחה, המלווה את המפגשים הכולל תיעוד ההתנסות מרחוק מול התלמידים.** |

**ביבליוגרפיה (כתובה באופן תקני) להכנת העבודה:**

|  |
| --- |
| **מדוע אנו מפחדים כל כך מווירוס הקורונה ומה ניתן לעשות כדי להפחית את החרדה -** פרופ' מולי להד, נשיא מרכז משאבים, ומומחה בעל שם עולמי להתמודדות עם מצבי לחץ וחרדה מהמכללה האקדמית תל-חי,  **רביעי, 11 מרץ, 2020**  **"החרדה חשובה, היא הופכת לבעייתית כאשר היא מנהלת אותנו".** פרופסור מולי להד, מאת שי ניר  עדכון אחרון: 13.03.2020, 7:41  **פנייה לעזרה, הכ"ח להעזר והכ"ח לעזור** סדנאות לצוותים ומערכים לשיעורי כישורי חיים. שדמי חנה ולוק עינב,שפ"י, **ינואר, 2017 – טבת תשע"ז**  קפלן, אורן פרופ', 2009. **פסיכולוגיה חיובית: "רפואה מונעת" לשעת משבר – יישומים ניהולים, ארגוניים ואישיים לפיתוח חוסן ועמידות**. כתב העת סטטוס.  הנחיות ומכתבים - נגיף הקורונה בישראל (שפ"י):  <http://meyda.education.gov.il/files/shefi/cherum/corona/corona_israel_daf_merakez.pdf>  יש לנו חוסן (גם כשעדיין אין חיסון ( "כלי חוסן" למשפחה להתמודדות יעילה עם בהלת הקורונה(שפ"י):  <http://meyda.education.gov.il/files/shefi/cherum/corona/Hosen_Mishpacha_Hoveret.pdf> |