

מיזם "קפה כוחות"

מיזם "קפה כוחות" יצא לדרך ואתם - מנחים ומונחים, מוזמנים להצטרף ולהנות מהחוויה! פעילות המיזם כוללת תרגולים ואימונים של שיטת "משחקי הכוחות" על ידי מנחי השיטה יחד עם מפתחיה יחד וגם פעילויות, בניהול, הובלה ואחריות של המנחים בעצמם:

פעילות "קפה כוחות" למנחי השיטה (מפגשים סגורים למנחים בלבד) - מפגשי תרגול של השיטה המתקיימים בניהול, ביוזמה ובאחריות של המנחים המורשים בשיטת "משחקי הכוחות". בפעילות זו המנחים יוזמים מפגשים חברתיים ומקצועיים בעצמם כדי להתנסות ולתרגל את השיטה בינם לבין עצמם ולהעצים זה את זה. פעילות זו נעשית כיוזמה עצמאית של המנחים, ללא קשר למפתחי השיטה – בלייכר-סיגמן. במפגשים אלה, האחריות על כלל הפעילות נתונה בידי המנחים המשתתפים בעצמם והם היוזמים, המובילים והמנהלים את הפעילות ברמה התוכנית וברמה הטכנית (פרסום דבר המפגש, ארגון כלי עזר למפגש, כיסוי ביטוחי למשתתפים, בחירת מקום המפגש, ארגון הכיבוד, זהות המשתתפים וכו') והכל לטובת תרגול והתנסות שלהם כפי שירצו.

במפגשים אנו ממליצים לארגן חומרי עזר כמו ספרים, חוברות תרגול, קלפים, כלי כתיבה מראש. במפגשים בבתי קפה אנו ממליצים לוודא שהמקום מאורגן ומתאים לפעילות מבחינת רעש, מספר מקומות, הזמנת שולחן מראש וכו'.

במפגשים ביתיים מומלץ לבדוק כיסוי ביטוחי לגבי מפגש מקצועי או עסקי (למיטב ידיעתנו ניתן להוסיף ביטוח כזה לביטוח הקיים בבית, ללא תמורה או בתשלום זניח) במפגשים ביתיים מומלץ לדאוג לכיבוד באופן משותף או בקניה מרוכזת בתשלום משותף או שכל מנחה מביא כיבוד כלשהו.

לנוחיותך מספר המלצות לכללי עזר שסייעו לך להפעיל מערכת בקרה על אופן ההנחיה שלך (:

בהקשר למשימת עוצמה:

- האם המאומן מודע לסיכונים ולסיכויים של שאלת העוצמה שלו? ובחן אותם?
- האם המאומן בחר בשאלת העוצמה במשימה שהיא באחריותו האישית?
- האם המאומן בחר במסגרת שאלת העוצמה במשימה שהיא לא קטנה מידי ולא גדולה מידי בעבורו (למשל משימה רחבה לשנה הקרובה)?
- האם המאומן הגדיר באופן מדיד את המשימה?
- האם המאומן בחר במשימה שהיא בעלת ערך חיובי עבורו?

בהקשר לתהליך:

- האם השיחה התנהלה באופן שמעצים את הכוחות של המתאמן?
- (לדוגמא: איך הכוח שבך יוביל אותך ל... ולא שאלה כמו: האם יש לך את הכוח בכלל?)
- האם המאומן היה שותף פעיל לגילוי הכוחות שלו דרך פעילות ההנחיה?
- האם המאומן יוצר את התשובות מתוכו ובעצמו?
- האם המאומן גילה מה מסייע לו להתקדם ומה חוסם בעדו ומודע לכך?

האם שאלתם את 4 השאלות הקשורות לבירור אמונות, בירור מקורות תמיכה, בירור רגשות ובירור

יכולת ביצוע

- האם המאומן זיהה את האמונות שמגבילות אותו ויצר אמונות חדשות שמחזקות אותו?
- האם המאומן זיהה את מקורות תמיכה הקיימים והפוטנציאליים? האם המאומן זיהה חוויה שיצרה בעיניו הצלחה בעבר והוא יכול לשכפל את ההשראה שהחוויה הזו העניקה לו?
- האם המאומן גילה את הרגשות המגבילים שבו? ואת הרגשות שעשויים לחזק אותו?
- האם המאומן גילה כיצד להשתמש בכוח בעוצמה מאוזנת, שתטיב עימו?
- האם המאומן חשב על דרכים אחרות למימוש הכוח כמו שינוי כיוון לכוח, שינוי מינון של הכוח, חיבור הכוח לכוחות אחרים שבו או כל מחשבה אחרת?

בהקשר לתוצאות ההנחיה:

- האם המאומן יצא מחובר לכוחות שלו?
- האם המאומן יצא עם תובנות?
- האם המאומן יצא עם תוכנית פעולה שהוא יצר?

בכל המפגשים או ממליצים למנות שלושה בעלי תפקידים שיייעו לקבוצה להפיק את המירב מהמפגש
בעלי תפקידים מומלצים במפגש:

1. **"מנהל כוחות"** - מומלץ למנות מנחה שיהיה אחראי על אותו אירוע ברמה הארגונית וברמה התוכנית (ניתן למנות שני מנהלי כוחות- מנהל כוחות לארגון המפגש והשני לניהול התוכנית)

2. **"אחראי תיעוד"** – מנחה שישכם את עיקר התובנות שהקבוצה העלתה, אם רוצים ובמיוחד ירכז שאלות ונושאים שרוצים להמשיך ולהעמיק בהם ולקבל לגביהם מענה מפורט ממפתחי השיטה

3. **"מנהל צילומים"** – מנחה שיתעד חלק מצילומי הפריסות במהלך הפעילות, לצורך שימוש של המשתתפים בתוכן שרלוונטי להם. זאת כמובן תוך שמירה על פרטיות של הנושאים האישיים שעלו במפגש. מנהל הצילומים מוזמן לשלוח את החומרים לבלה ולביא לצורך שיתופן בפייסבוק ובאתר, להעצמת ופרסום פעילות המנחים לקהל הרחב.

תוכנית פעילות מומלצת לתרגולי המנחים:

חלק ראשון – תרגול קבוצתי

בתרגול הקבוצתי כל מנחי הקבוצה משתתפים כחלק מהפעילות . בתרגול זה, חלק מהמנחים משתתפים באופן פעיל באימון וחלקם משתתפים בלימוד ובהצטרפות לשאלות או חידוד שלהם. כהתחלה או ממליצים לפתוח בתרגול מהיר כמו לדוגמה פתיחת 4 קלפים בהתאם למשימת עוצמה.

חלק שני - תרגולים זוגיים

אימונים זוגיים בהם המנחים מתפצלים לזוגות או לשלישיות ומתרגלים כלי מבין הכלים שנלמדו בקורס, לצורך תרגול

תהליך התרגול:

1. **היכרות של כל המנחים** - כל מנחה יציג את עצמו דרך הכוח או הכוחות שלו ולתאר לאיזה מעגל כוחות הוא משתייך (מומלץ : עד 10-15 דקות להיכרות כללית)

2. **קביעת התכנים והזמנים**. המנחים בוחרים בכלים לתרגול וקובעים זמן לכל תרגול. למשל כשעה לכל תרגול (שעה לתרגול קבוצתי ושעה לתרגול אישי).

3. **סיכום וסגירת המפגש** – (מומלץ : עד 10-15 דקות לסיכום המפגש) כל מנחה משתף במה שהוא הפיק מהמפגש, מה רוצה לעתיד, מה התחדד אצלו בתהליך וכו.

במהלך התרגול ובתהליך סיכום המפגש מומלץ לתעד, לצלם את הפריסות והמשתתפים, לכתוב תובנות ולאסוף שאלות במידה וישנן לקבלת התייחסות ממפתחי השיטה- בלה ולביא.

משך המפגש המומלץ – בין שעתיים וחצי לשלוש שעות. מומלץ להקפיד על זמנים כדי להספיק

תוכן התרגול

1. הגדרת שאלת עוצמה
2. שאילת שאלות עוצמה
3. סגירת התהליך, חידוד תובנות ויצירת תוכנית פעולה (משך התהליך: עד חצי שעה. זהו תהליך שנראה פשוט ומהיר אך הוא אורך זמן)

1. מגדירים שאלת עוצמה

הגדרת שאלת עוצמה להצלחה לפי הקריטריונים שלמדנו, המפורטים בחוברת הקורס וגם בעמ' 207 בספר כלומר דנים בשאלת עוצמה שבה המטרה שאנו מעונינים להגשים תהיה ברת מדידה ומעקב, שתהיה באחריות המאומן כך שהוא יכול לממש אותה, נבדוק שהמונחה מודע לסיכונים ולסיכויים במימוש המטרה, ושיש לו מוטיבציה לביצוע שלה.

אנו ממליצים למנחים להגיע למפגש עם נושאים מוכנים משלכם שבחרתם והכנתם מראש בבית. בחלק הראשון של המפגש בו נתרגל באופן קבוצתי תשובות לשאלת עוצמה של אחד המנחים, אנו ממליצים לבחור נושא של אחד מהמנחים מבין מי שמעוניין לדון בנושא שלו עם כולם. אפשרי שכל מי שרוצה, יעלה את הנושא שלו והקבוצה תחליט באיזה נושא לבחור ולערוך את התרגול עליו .

2. עונים על שאלות עוצמה לכל קלף : (חצי שעה לתהליך)

בחינה של 5 שאלות לפחות על כל קלף :

שאלה מקדימה : איך הכוח יעזור לכם לקבל תשובה ספונטנית ?
ובנוסף לשאול 4 שאלות יותר מעמיקות . השאלות כפי שמופיעות בחוברות התרגול מהקורס ובעמוד 209 בספר וגם ניתן להשתמש בשאלות מהירות כמו השאלות הבאות:

מומלץ שמבנה השאלות יתחלק לשני חלקים – שאלה אחת שמבררת לגבי מה שקיים ושאלה שיוצרת מציאות חדשה. שאלות לדוגמה:

1. אילו אמונות יש לכם על הכוח ? (זוהי שאלה הבוחנת מה קיים) אילו אמונות חדשות יסייעו לכם להתחבר לכוח הזה ? (שאלה יוצרת מציאות)
2. מי תמך בכם עד עכשיו ? (שאלה מבררת לגבי המצב הקיים) ומי מתאים לכם כעת שיתמוך בכם למימוש הכוח ? (שאלה יוצרת מציאות)
3. איזה רגש הכוח מעלה בכם ? (שאלה מבררת לגבי המצב הקיים) ואיך תיצרו רגש חדש המתאים לכם ? (שאלה יוצרת מציאות)
4. מה עשיתם עד כה ? (שאלה מבררת לגבי המצב הקיים) ומהי תוכנית הפעולה החדשה שלכם למימוש ויישום ? (שאלה יוצרת מציאות)

מומלץ לזכור כי מעבר לתובנות ורעיונות, בסופו של דבר, כל קלף צריך להניע לפעולה מעשית.

אפשרי לשלב גם שאלה יצירתית לסגירה : (5 דקות): אילו רעיונות חדשים הקלף מעלה בכם ?

אפשרי לחלק את הפעילות כך שכל אחד מחברי הקבוצה שרוצים לקחת חלק באימון הפעיל (השאר ייקחו חלק בשאלות נוספות שישאלו ו/או בשאלות חדשות שישאלו) יעשה חלק מהתרגול - למשל

בפריסה רגילה של הקלפים: משתתף אחד יערוך את פריסת הקלפים, אחד ינהל את שאלת העוצמה, ושלושה משתתפים נוספים - ישאלו על אחד מ-4 הקלפים האחרים.

בפריסת "ראשומון":

משתתף אחד יהיה אחראי על שאלת עוצמה ושאר המשתתפים יהיו אחראים כל אחד על ניהול קלף מ-11 הקלפים של הראשומון.

בפריסת ניהול קונפליקט:

משתתף אחד יהא אחראי על הגדרת הנושא של הקונפליקט משתתף אחד יהיה אחראי על סיפור הקונפליקט דרך הקלפים משתתפים אחרים על תשובות ויצירת אפשרויות חדשות דרך המכוונים (כל אחד יקבל את המכוון שלו מראש למתאמן) - איזה כוח להגדיל, להקטין, לאזן, לנתק, לחבר, לשנות כיוון.

נושאים אפשריים לתרגול קבוצתי :

פתיחה ב - 3 קלפים (לפי מספר, אות, קלף אקראי). זהו תהליך יחסית מהיר .
פריסת הראשומון – להתחיל בתהליך ולסיים במגבלות הזמן לפי כמה קלפים שמספיקים פריסת ניהול הקונפליקט

נושאים לתרגול בזוג או שלישיה:

1. הגדרת שאלת עוצמה

2. בחירת פריסה

פתיחה ב - 3 קלפים (לפי מספר, אות, קלף אקראי) תהליך יחסית מהיר
או פריסת הראשומון - כמה קלפים שתספיקו
או פריסת ניהול הקונפליקט

מילוי טופס לקראת פעילות הנחיה

במהלך פעילות "קפה כוחות" המציעה למשתתפים מן הקהל הרחב פעילות הנחיה "אחד על אחד" המבוצע על ידי מנחי השיטה המוסמכים, על המונחים למלא את הטופס המפורט. את הטופס יש למלא לפני פעילות ההנחיה, ולמלא בו את שם המנחה בגוף הטופס ובסיומו למלא את פרטיהם המזהים, לשחרור המנחה ואחרים מאחריות לגבי מצבם הבריאותי והנפשי, בהיותה של הפעילות שהם עוברים עם המנחה הנחיה בלבד ולא ייעוץ מקצועי או טיפול כלשהו או תחליף ליעוץ או טיפול.
להלן הטופס למילוי וחתומה על ידי המונחה:

טופס הצהרת בריאות ושחרור מאחריות לקראת פעילות הנחיה

אני מאשרת בזאת כי ההנחיה שאקבל מ _____ בהתבסס על הידע, הכלים והיכולות של המנחה ובין היתר על שיטת "משחקי הכוחות", נעשית מרצוני ועל אחריותי ואני מצהיר/ת שאני מקבלת את ההנחיה כשמצבי הבריאותי – הפיזי והנפשי בריא ותקין וכי אין לי רגישות או מגבלות פיזיות או נפשיות-רגשיות, מחלה פסיכיאטרית וכו' שמונעות ממני לקבל את ההנחיה.
אני מאשרת בחתימתי שאני לוקחת אחריות מלאה על בריאותי, בטחוני ומצבי הנפשי והרגשי ושיש ברשותי כיוון רפואי. אני מאשרת שלא יהיו לי ולמי מטעמי כל טענות או תביעות בקשר לכל נזק בעקבות פעילות ההנחיה הזו כנגד מנחה הפעילות או כנגד מנהלי או מפתחי השיטה או מי מטעמם. שיטת "משחקי הכוחות" הינה שיטת הנחיה לזיהוי וניהול הכוחות הפנימיים והיא איננה שיטה המעניקה ייעוץ מקצועי או טיפול כלשהו. אני מודעת שפעילות ההנחיה שקיבלתי אינה מהווה תחליף ליעוץ מקצועי או לטיפול רפואי, תרופתי, או פסיכולוגי.

שם מלא	תאריך	חתימה	מספר ת.ז.
--------	-------	-------	-----------