

אל: אגף חינוך, בית ספר, מרכז צעירים, מתנ"ס, מנהל סטודנטים
 מאת: BT פיתוח חינוכי (דוקטור התלהבות)

תאריך: 26/8/18

הנושא: פתיחת מגמת מוטיבציה

תוכנית מוטיבציה, מודעות ופיתוח אישי לנוער

בית הספר / במרכז הצעירים / במתנ"ס / סטודנטים

קרן BT להשפעה לאומית

כחלק ממחקר התלהבות, ופעילות להפשעה לאומית, החברה שלנו בונה קרן השקעות, ליישום התלהבות בערים השונות בישראל. אנו עובדים כבר עם כ-30 ערים ומועצות, באגפי חינוך שונים, ובהנהלת העיר, ליישום של "עיר מתלהבת" (חוסן, חוזק, שביעות רצון תושבים, עמידות). נתניה, אשקלון, חולון, כפר סבא, רעננה, אשדוד, ירוחם, שדרות, גבעתיים, נתיבות, מצפה רמון, מכירים אותנו היטב. ועוד רבים אחרים. המשמעות, הטבות של עד 70% הנחה, בכל פעילות שלנו בערי ישראל והמועצות שלה, לנוער. הגדרנו את החינוך, את הדור הבא, ואת הילדים/נוער בעיקר – כיעד מס' 1 שלנו לחזון, שבו המדינה שלנו נושמת יותר. חזקה. מודעת. אתר הארגון שלנו: www.hitlahavut.com או www.bt-consultants.com

קהל היעד של התוכנית

- נוער, חטיבה ותיכון, בגילאים 16 עד 18 (כיתות י' עד י"ב)
- חיילים משוחררים, בגילאים 20 עד 25
- סטודנטים

סגנון הדרכה ייחודי – חוויה !!!

1. צוחקים המון
2. הפעלות + PBL
3. מוזיקה - להיטים

מקור מדעי

- פסיכולוגיה קוגניטיבית, ו CBT
- פסיכולוגיה חיובית, מדעי המוטיבציה
- מיינדפולנס, פיזיולוגיה

התוכנית - תכנים

1. כוח חיים, מוטיבציה

- כוח Power Level לדחוף קדימה את כל מה שחשוב לך
- דימוי עצמי - להבין במה אני חזק. חוזקות שלי. ייחוד שלי. אהבה עצמית. בטחון עצמי.
- תחושת מסוגלות! שיקוף, כמה אני יכול. כמה כבר עשיתי/התמודדתי. יש לי את זה (יכולת)
- מדידה עצמית של כוח. שיקוף של כוח. התמדה והגברה של כוח.
- אהבת חיים: רשימת חיים. מה שיפה בחיים. לעשות חיים. אהבת עולם. אהבת אנשים.
- משמעות בחיים
- נתינה, עזרה, תרומה לאנשים, לקהילה, מעורבות חברתית, התנדבות, "להציל את העולם", השפעה על העולם, חותם אישי, ...
- כיוון בחיים:
- תעודה: אסטרטגיות למידה, אוטו דידקטיות, בגרות. לימודי אוניברסיטה/מכללה, מקצוע.
- צבא עם תפקיד משמעותי. הסתגלות בצבא. שינוי תפקיד בצבא.
- בחירת מקצוע. איך? מה זה המקום הנכון לי?
- המעודד מתעודד = עידוד ככלי להיות בחוזק וריגוש טבעי, רוב יומך

2. כלי מודעות

- קליטה עצמית. קליטת התנהגות. קליטת תגובות ואוטומט. הגברת רפלקציה.
- הפרדה Separation מהרגשה, מחשבה, התנהגות – לשם ניתוח עצמי ושליטה בהתנהגות
- בחירת התנהגות. צומת T. מחירים של התנהגות. זהירות.
- מוקד שליטה פנימי = אני מכוון את ההתנהגות שלי! יש לי שליטה. גם אם יש אילוצים.
- כתף כתף. נשימות מסוגים שונים ככלי לעצירה ומודעות.
- אני המטפל של עצמי. אני "הפסיכולוג" של עצמי
- רמת מודעות נמדדת AL – Awareness Level

3. התמודדות עם קושי, חוסן אישי וצוותי

- תפעול חיים: זמן, משימות, לא לאחר, שליטה, רישום משימות, חשיבת קוקפיט ...
- משפחה - כוח לעמוד במה שקורה במשפחה שלך (שינויים, קשיים, הורים)
- כוח לשפר מצב חברתי – להשיג חברים, להחליף חברים
- טריקים נגד מחשבות מטרידות ומצב רוח רע (דיכי)
- הפחתת שימוש באלכוהול וסמים כבריחה / רצון בריגושים לא טבעיים
- בלימת אלימות מתוך יכולת עצירה, מחיר התנהגות, ואופציה לחלופות
- הפחתת חשיבה אובדנית (רצון להתאבד)

מספר מפגשים

- תוכנית שנתית - כ 24 עד 52 מפגשים של 45 דקות בכל פעם
- או תוכנית חלקית - אנו יודעים לתת את התכנים בכל היקף של מספר מפגשים

מחירים

- כ 750 שח למפגש של עד 30 משתתפים בחדר
- מחיר רגיל, לפני סבסוד, הינו 1,500 שח ומעלה ...
- **בכל בעיה כספית, אנא לומר לנו.** יש לנו וועדה שיודעת לתת מענה לכל עיר, לכל מועצה. אנו לא נאמר לא לאף גוף בשל אתגר כספי. המדינה חשובה לנו מעל הכול.

מידת תוצאות התוכנית ודיווח לגוף המפעיל (אתם)

- תהיה **בחינה + תעודה גמר** מכובדת בסיום
- כל פעילות תלווה בסקר מקצועי של "מה לקחת" מה הרווחת מהסדנה
- הגוף המחקרי המלווה אותנו הוא **מכון מחקר "גיאוקרטוגרפיה"** ברשות פרופ' אבי דגני
- יבוצע סקר **3 חודשים**, **6 חודשים**, ו**שנה**, לאחר הפעילות, לוודא שדברים נשארו והחזק חוסן נשאר

נשמח לעשות פגישת היכרות על הנושא

הילי, סמנכ"ל קשרי לקוחות, BT בחינוך – דוקטור התלהבות

העתק:

בן סלע, סמנכ"ל BT – מדריכים

משרד – שירלי 09-9509451 או 050-645-8848 מייל office@hitlahavut.com