

"מרחב מוגן" - סדנה לסיום שנה בזמן מלחמה 'המפקח ומנהליו'

מהו מרחב מוגן ולמה הוא קריטי עכשיו?

מרחב מוגן הוא סביבה פיזית, רגשית ומנטלית שמאפשרת לאדם להרגיש בטוח, נראה ונשמע. במציאות של מלחמה ועבודה מהבית, יצירת מרחב מוגן הופכת לכישור הישרדות מקצועי ואישי. אנו מצויים בימים האחרונים לשנת הלימודים במציאות מורכבת שיכולה להסיט את נקודת המבט ולמנוע התבוננות מעמיקה על השנה שחלפה, נזמין את קבוצת המנהלים/ות לתת מקום לסגירת מעגל גם בימים מורכבים אלה.

מדוע זה קריטי למנהלים ולמנהלות עכשיו:



○ הם/ן צריכים/ות לתת מרחב מוגן לצוותים שלהם/ן

○ הם/ן זקוקים/ות למרחב כזה כדי לתפקד

○ הבית הפך לסביבת עבודה ללא הכנה מוקדמת

○ הלחץ הרגשי דורש מרחב להתמודדות

○ אלו ימי סוף שנת הלימודים ונדרשת התאמה של תהליכי הסיום למורכבות המציאות

מהלך הסדנה:

שלב ראשון: הגדרת המרחב המוגן שלנו כאן ועכשיו (לשלב זה שני חלקים - 20 דקות)



חלק א' - פעילות מבוא:

- **דקה דממה משותפת** - כולם סוגרים עיניים ונושמים יחד, ניתן לעשות דמיון מודרך וכן להשמיע מוסיקה מרגיעה.

• **הגדרת כללי המרחב המוגן לסדנה :**

- מה שנאמר כאן נשאר כאן
- כל רגש זכאי להתקיים
- אנחנו כאן כדי ללמוד ולתמוך, לא לשפוט
- מותר להיעלם מהמצלמה כשצריך רגע

חלק ב' - מיפוי המרחב המוגן הפנימי

שיתוף במליאה:

מה מרחיק אותי מהלב ומהמרחב הפנימי שלי?

מה עוזר לי לשוב ולהתחבר לעצמי ולתחושת ביטחון?

שלב שני: (20 דק')



נעבוד עם ראשי תיבות שיוכלו לסייע לנו: S.A.F.E

Safety ביטחון (פיזי, רגשי, מקצועי)

Authenticity אותנטיות (להיות אמיתי)

Flexibility גמישות (להתאים למצב)

Empowerment העצמה (לתת כלים ובחירה)



כל משתתף בוחר תרחיש:

תרחיש 1: מנהלת מתלוננת שהצוות שלה "נעלם" בפגישות זום

תרחיש 2: מנהל מתמודד עם מורה שבוכה באמצע פגישה

תרחיש 3: מנהלת צריכה לבשר לצוות על החלטה קשה ממשרד החינוך

תרחיש 4: מנהל מרגיש שאבד לו הקשר עם הצוות ולא יודע איך לשחזר

לכל תרחיש, המשתתפים חושבים על תגובה אפשרית בהתאם לראשי התיבות:

1. איך פותחים את השיחה כדי ליצור מרחב מוגן?

2. איזה שאלות יעזרו לבנות ביטחון?

3. איך מסיימים את השיחה כך שהמרחב יישמר?

אפשרויות שיתוף:

במליאה - חלק מהמשתתפים ישתפו לבחירתם

בחלוקה לקבוצות (שלוש) - שיתוף קבוצתי בחדרים

שלב שלישי: נתבונן בשלוש תמונות פנימיות מהשנה החולפת: החלום, השבר, והלמידה. (לשלב זה שני חלקים- 20 דק')



חלק א' - עבודה אישית: "המצלמה הפנימית" (8 דקות) :

כל משתתף יוצר "אלבום פנימי" של השנה שחלפה:

- תמונה ראשונה - "השנה שתכננתי": איך השנה הזו הייתה אמורה להיראות? (מה תכננתי? על מה חלמתי?)
- תמונה שנייה - "השנה שהתחלפה": מה השתנה כשהמלחמה התחילה? (מה נעלם? מה נכפה עליי?)
- תמונה שלישית - "השנה שקיבלתי": מה גיליתי/למדתי/קיבלתי שלא תכננתי? (אילו כוחות? תובנות? קשרים?)

חלק ב' - שיתוף בזוגות: "טקס הפרידה" (12 דקות) :

כל זוג עושה טקס פרידה קצר 6 דק'-

- משתתף/ת מספר/ת על "השנה שתכננתי" - בן/ת הזוג מקשיב/ה ואומר/ת: "רואה אותך מתאבל על..."
 - משתתף/ת מספר/ת על "השנה שהתחלפה" - בן/ת הזוג מקשיב/ה ואומר/ת: "רואה איך התמודדת עם..."
 - משתתף/ת מספר/ת על "השנה שקיבלתי" - בן/ת הזוג מקשיב/ה ואומר/ת: "רואה איך צמחת ב..."
- החלפת תפקידים (6 דקות נוספות)

שלב רביעי: בניית מחויבות אישית ומקצועית (5 דקות)



פעילות סיכום: "החזקה שלי עם עצמי"

כל משתתף כותב (אישית ופרטי) מחויבות לשלושה דברים:

1. איך אני אדאג למרחב המוגן שלי בשבוע הקרוב?
2. איזה כלי אחד מהסדנה אני מתחייב לנסות עם הצוות השבוע?
3. איך אדע שהצלחתי ליצור מרחב מוגן למישהו אחר?

שיתוף קצר לסיום בכלל הקבוצה: לבחירה שיתוף בתובנה מהמפגש, משהו שהפתיע, מחשבות להמשך.