

אביב ניהולי

סדנת חוסן | פסח בצל מלחמה



בין מלחמה לפסח



פסח מסמל באופן מסורתי את המעבר מעבדות לחירות, אך השנה הוא פוגש אותנו במציאות של מלחמה מתמשכת.

האתגר הניהולי: לנהל את המשימות ובו זמנית "להחזיק את הלב" של האנשים. הסדנה נועדה לייצר מרחב נשימה הכרחי בתוך הלחץ.

מפת החורף



שדה ירוק בהיר
תנופה ותנועה קדימה.



כלניות
פריחה גם בלב החורף



בוץ
תקועים, אך משהו יצמח.



סערה בים
כאוס מוחלט, הכל נע.



ברקים ורעמים
הלם מערכתי, רעש



ערפל כבד
חוסר ודאות



קשת בענן
תקווה בתוך הסערה



גשם זלעפות
הצפה

עץ השקדייה

היא פורחת בלב החורף.

השקדייה לא מחכה לאביב. היא לא מחכה לרשות. היא פורחת כשהכל עדיין קפוא.

אנחנו נגלה מה מאפשר לה לעשות זאת, כי חמשת רכיבי החוסן של הובפול קיימים גם בכם.





הקליפה | רגיעה

הקליפה מגנה על הרך שבפנים. רגיעה היא הקליפה שמגנה עליכם.

מה עוזר לכם לנשום בלחץ?

השורשים | ביטחון

השקדייה מתחילה בשורשים לא נראים. ביטחון בסיסי הוא נוכחות של משהו יציב.

מהו ה'שורש' שמחזיק אתכם?



הדבורים והפרפרים | קשר

השקדייה לא פורחת בשביל עצמה בלבד. הפרחים מושכים
דבורים ופרפרים - נוצר מפגש.

עם מי יש לכם קשר שמכניס בכם חיים כרגע?

הגזע | מסוגלות

הגזע מוליך את החיים. חוסן נבנה על הידיעה שיש לנו
משאבים להתמודד.

משהו אחד שעשיתם שהוכיח לכם שאתם מסוגלים



אחר

חישבו על מה עוד

מה מסייע לכם בחירום?

הפריחה | תקווה

התקווה אינה אופטימיות עיוורת, אלא האמונה שניתן לפעול
למען עתיד טוב יותר.

מהו 'סימן פריחה' קטן שאתם כבר רואים בסביבה?

עקרונות הובפול (2007)

מה באמת עוזר לאנשים לשמור על תפקוד ולהתאושש במצבי חירום?
בשנת 2007, Stevan Hobfoll וצוות בינלאומי סיכמו ידע מחקרי ויישומי, והגדירו
5 עקרונות מרכזיים שמקדמים חוסן בטווח המיידי והבינוני.

דימוי	רכיב SAMHSA	הסבר
השורשים	ביטחון (Safety)	הפחתת איום, יצירת יציבות וסדר.
הקליפה	רגיעה (Calming)	הורדת עוררות דרך נשימה ושגרה.
הגזע	מסוגלות (Efficacy)	תחושת יכולת לפעול ולהשפיע.
הדבורים	קשר (Connectedness)	תמיכה ונוכחות - לא מתמודדים לבד.
הפריחה	תקווה (Hope)	אמונה שיש אפשרות לתנועה ושינוי.

ניצנים של תקווה

האביב מגיע כמו השתנות. ניצן אחד ועוד אחד.

פעילות 'ניצן בית'

קומו ומצאו בבית משהו אחד שמסמל עבורכם אביב/התחדשות. חיזרו ושתפו במשפט.



השקדיה



Copy link



Watch on  YouTube

חג חירות שמח

שנדע להצמיח אביב, גם בלב החורף.