



"פריצת הגבולות שלי ע"פ שיטת ה-NLP" (הגרסה הכי טובה שלי)

תוכנית חינוכית

סל - מענים לאוכלוסיות במיקוד

תת סל - הכלה והשתלבות

שיטה מעשית המסייעת לתלמיד לחולל שינוי משמעותי בחייו ומחזקת בו את החוסן הנפשי, רגשי והתנהגותי. שיטה זו תסייע לתלמיד להתמודד עם אתגרי חייו בתחומים השונים, וכל זאת תוך כדי שיפור תהליכי חשיבה להתנהלות יומיומית מיטבית כאדם וכתלמיד בבית הספר.

בית הספר המהווה גורם מרכזי בחיי התלמיד, יחזק ויקדם בתלמידיו תחושת שליטה במצב המורכב המציאותי. באמצעות תוכנית זו ביה"ס ינגיש לתלמידיו שיטת למידה רגשית חברתית, שתעניק לתלמידים הכוונה לדרך חיים מלאה יותר כשגרה בהווה, לצד יכולת להציב מטרות, להתמקד בהן ולהשיגן כמרכיב מרכזי להצלחה גם בעתיד. תוכנית העצמה המפתחת בתלמידים תחושת חוסן, משמעות, שייכות ויוצרת אקלים בית ספרי מיטבי.

מטרת התוכנית:

תוכנית העצמה והנעה עצמית למימוש עצמי בהיבט מחשבתי, רגשי, שפתי והתנהגותי. בחירת מטרה אישית והתנסות בטכניקות מעולם ה-NLP, בעזרתן התלמיד יחולל שינוי בחייו תוך שימת דגש על: חשיבה חיובית, הבנת הכוחות והמשאבים הטמונים בה, חיזוק הביטחון העצמי, זיהוי וניהול רגשות ומחשבות, התנסות בדמיונות מודרכים - פנייה לתת המודע ופירוק חסמים לא מודעים. התלמיד ילמד להתגבר על לחץ וחרדה, ידע לנטרל אמונות מגבילות ולהחליפן באמונות מקדמות.



לשאלות נוספות והזמנת התוכנית

אורלי פרידמן קרינגל

- מנחת קבוצות ומאמנת רגשית בשיטת NLP בדרגת מאסטר.
- מנחת דימיון מודרך.
- בעלת קליניקה פרטית לטיפול בבני נוער ומבוגרים בתהליכי העצמה והתפתחות אישיים.
- אשת חינוך והוראה.



"פריצת הגבולות שלי ע"פ שיטת ה-NLP" (הגרסה הכי טובה שלי)

תוכנית חינוכית מאושרת גפ"ן 30882
סל - מענים לאוכלוסיות במיקוד
תת סל - הכלה והשתלבות

אורלי פרידמן קרינגל מנחת קבוצות ומאמנת רגשית בשיטת NLP בדרגת מאסטר ומנחת דימיון מודרך. בעלת קליניקה פרטית לטיפול בבני נוער ומבוגרים בתהליכי העצמה והתפתחות אישיים. אשת חינוך והוראה. התוכנית המוצעת מועברת בשנתיים האחרונות בחטיבת הביניים וקוצרת שבחים רבים מצד התלמידים והצוות החינוכי.

קהל היעד: חטיבה עליונה.

שכבות גיל: י', י"א, י"ב (לפי צורכי המערכת).

נושאים עמם יפגשו התלמידים: מודעות עצמית, הגברת מוטיבציה, קבלת החלטות, הצבת מטרות, ניהול רגשות, חשיבה חיובית, ניהול קונפליקטים, התמודדות עם אתגרים, שינוי הרגלים, תקשורת, ניהול יחסים בינאישיים, שיפור מערכות יחסים, חיזוק בטחון עצמי, בירור חסמים, העצמת חוזקות ועוגנים, קשיבות הגוף, דמיון מודרך, קבלה עצמית, דימוי גוף, התמודדות עם לחץ וחרדות.

תוכנית ההעצמה ניתנת להעברה בשלוש דרכים ע"פ צורכי המערכת:

1. סדנה קבוצתית עד 20 תלמידים כולל חומרי פעילות, 12 מפגשים, 90 דק' למפגש.
 2. ייעוץ פרטני או מצומצם (עד 5 תלמידים) 12 מפגשים, 45 דק' מפגש.
 3. התערבות טיפולית פרטנית מול תלמיד אחד, 12 מפגשים, 45 דק' מפגש.
- בכל מפגש הלמידה היא חוויתית. התלמידים מתנסים בטכניקות מעולם ה-NLP, עובדים בעבודה פרטנית ובעבודה קבוצתית, מתנסים בדמיונות מודרכים ובקשיבות הגוף.

בברכה,
אורלי פרידמן קרינגל

