

תכנית המפגשים - לימודי תעודה שנה ב'

פסיכולוגיה חיובית עוסקת בקידום רווחה נפשית ותפקוד מיטבי באמצעות טיפוח גורמים קוגניטיביים, רגשיים, חברתיים, ערכיים ומוטיבציוניים שנקשרו בעולם המחקר לעבודה ולמידה מיטביות ולתחושות מימוש ואושר. לאחר ההשתלמות הראשונה בה נחשפו המשתתפים למרכיבי ליבה, רעיונות והנחות היסוד של הפסיכולוגיה החיובית, השנה השנייה של התוכנית מעמיקה וחושפת את המשתתפים לנושאים נוספים מעולם הפסיכולוגיה החיובית ומיועדת לקידום ההטמעה והיישום של פסיכולוגיה חיובית באורחות החיים האישיים והמקצועיים של המשתתפים.

1. חשיבה מתפתחת

בעשורים האחרונים חוקרי מוטיבציה ואישיות גילו הבדלים אינדיבידואליים מהותיים בין אנשים בתבניות חשיבה בסיסיות ביחס לאינטליגנציה. אנשים בעלי תבניות חשיבה מקובעות, מאמינים שהאינטליגנציה שלהם קבועה ושיכולותיהם הבסיסיות אינן ברות שינוי. לעומתם, בעלי תבנית חשיבה מתפתחת רואים באינטליגנציה מושג דינמי שניתן לטפוח באמצעות מאמץ וחינוך. תבניות חשיבה אלו נקשרות למטרות אשר אנו מציבים לעצמנו בחיי היום יום, בעבודה, בלמידה, מוכנותנו להשקיע מאמץ, יחסנו לקבלת משוב ולמוטיבציה להתפתחות אישית. המפגש יעסוק בטיפוח תבניות חשיבה מתפתחות כתשתית להגברת מוטיבציה, הנעה ופתיחות לשינויים.

1. Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
2. Dweck, C. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. Hachette UK.
3. Dweck, C. S. (2010). Even geniuses work hard. *Educational Leadership*, 68(1), 16-20.
4. Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.
5. Dweck, C. S. (2010). Mind-sets. *Principal Leadership*, 10(5), 26-29.
6. Dweck, C. S. (2009). Mindsets: Developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach*, 21(1), 4-7.

2. מודל השראתי

כל אחד ואחת מאתנו נושא בזיכרוננו אדם משמעותי - אדם שנוכחותו במקום הנכון ובזמן הנכון הותירה את חותמה בזהותו, אישיותו, תפיסותיו ומטרות חייו. דמויות משמעותיות הנכנסות ויוצאות מחיינו, כמו נכנסות ויוצאות מקרון רכבת, חורצות קמטים של אהבה, ערך, ניסיון ומשמעות בתוך סיפור חיינו וזהותנו. המפגש יצא למסע בעקבות הדמויות המשמעותיות שעיצבו את זהות משתתפי הקבוצה, ויעסוק בתפקידו כמודלים השראתיים עבורנו ועבור סביבתנו (משפחתנו/ ילדינו/ עמיתנו לעבודה/ תלמידנו ועוד).

3. בחירה

חיינו הם אוסף של בחירות הנעשות בכל רגע נתון. המפגש הנוכחי יתחקה אחר תובנות מחקריות הקשורות לבחירות המניבות רווחה נפשית ומאפשרות לנו לממש את הפוטנציאל הטמון בכל רגע ורגע בחיים. במפגש נעסוק בבחירה לקבל את רגשותינו, הבחירה לפעול מתוך שיקול דעת, הבחירה להיות נחמדים, הבחירה להעריך, הבחירה בהומור והבחירה במשחק וחיוניות.

1. Ben-Shahar, T. D. *The Book of Choice: Creating Your Life, Moment by Moment*. New York: Experiment Publishing, 2012. Print.
2. Ben-Shahar, T. D. *Choose the Life You Want: 101 Ways to Create Your Own Road to Happiness* New York: Experiment Publishing, 2012. Print.
3. Schwartz, B. "The Tyranny of Choice." *Scientific American*, 17 Nov. 2004: 69–75. Print.
4. Wiseman, R. "The Luck Factor." *The Skeptical Inquirer* May–Jun. 2003: 1–5. Print.
5. William Damon and Anne Colby, *THE POWER OF IDEALS: The Real Story of Moral Choice* (Oxford University Press; May 1, 2015).

4. נתינה

מחקרים בפסיכולוגיה מעידים כי אנשים מאושרים נוטים לדווח על עשיית מעשי נדיבות באופן קבוע כמו סיוע לנזקקים או לזרים, וכי הם מבליים חלק ניכר מזמנם בעזרה לאחרים. נדיבות נקשרה בספרות המחקרית לרמות גבוהות של סיפוק במערכות יחסים, תחושת שמחה ואושר, בריאות פיזית, האטת הזדקנות ואף חמלה ורגישות לזולת. המפגש יעסוק בהתערבויות מבוססות מחקר שנמצאו יעילות בהגברת התנהגויות של נדיבות וגיוון, לצורך הגברת הרווחה הנפשית.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.

5,6. משמעות

"אדם שיש לו "למה" שלמענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל "איך"..." אמרתו הידועה של ניטשה, זכתה לאישוש מחקרי ענף בעשורים רבים של מחקר ביחס לערכה הנפשי של חווית המשמעות. תחושות מטרה ומשמעות בחיי האדם נקשרו באדיקות עם ממדי רווחה נפשית רבים, בריאות פיזית, ואף עם תוחלת חיים. המפגש יציג תהליך מובנה להצבת מטרות ברות משמעות אישית למשתתפים וישמש עבורם כלי מקצועי לליווי עמיתים, עובדים, ילדים, בתהליכי הצבת מטרות ויעדים אישיים, מקצועיים או לימודיים.

1. Ben-Shahar, T. D. *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. New York: McGraw-Hill, 2007. Print. Chapters 4-5.
2. Cooperrider, D., & Whitney, D. D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. Berrett-Koehler Publishers.
3. Barrett, F. J., Fry, R. E., & Wittockx, H. F. M. (2005). *Appreciative inquiry: A positive approach to building cooperative capacity*. Chagrin Falls, OH: Taos Institute Publications.

7. אימון - הקשבה אמפתית

מפגש זה יפתח את חלקה השני של ההתערבות העוסק באימון. המפגש הנוכחי ושני המפגשים הבאים אחריו יהוו חשיפה לכלים מתחום האימון מבוסס הראיות והייעוץ קצר המועד לטיפוח שיח טרנספורמטיבי ומעצים עם הסביבה האישית והמקצועית. השיטות שיוצגו, הינן שיטות בעלות בסיס מדעי, הנטועות במחקרים בתחומי הפסיכולוגיה החיובית. המפגש הנוכחי ידגיש את כוחה ומאפייניה של ההקשבה האמפתית כתשתית בסיסית ומרכזית לתהליכים מוצלחים.

1. Biswas-Diener, R. *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities and Strategies for Success*. Hoboken, NJ: Wiley, 2010. Print.
2. Dierolf, K., Meier, D. & Szabo, P. *Coaching Plain & Simple: Solution-Focused Brief Coaching Essentials*. New York: W. W. Norton & Co, 2009. Print.
3. Fleeson, William. "Moving Personality Beyond the Person-Situation Debate. The Challenge and the Opportunity of Within-Person Variability." *Current Directions in Psychological Science* 13.2, 2004: 83-87. Print.
4. Hauser, Laura. "Evidence-based Coaching: A Case Study." *OD Practitioner* 41.1, 2009: 8-13. Print.
5. Kluger, A. N. & Nir, D. *The Feedforward Interview*. *Human Resource Management Review*, 2010: 235-246.
6. Rogers, C. R. "Becoming a Person: Some Hypotheses Regarding the Facilitation of Personal Growth." University of Texas, Hogg Foundation for Mental Hygiene, 1956. Print.
7. Rogers, C. R. & Farson R. E. "Active Listening: Communicating in Business Today." Ed. R.G. Newman, M.A. Danzinger, M. Cohen D.C. Heath & Company, 1987. Print.
8. Bakker, A. B. (2013). *Advances in Positive Organizational Psychology*.
9. Cameron, K. S. & Spreitzer, G. M. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship (Oxford Library of Psychology)*

8. ייעוץ ממוקד פתרון - לאהוב את מה שיש

בשנת 1980 חוקר צעיר בשם דייוויד קופריידר ביצע התערבות אירגונית בה תישאל מנהלים ועובדים על הצלחות העבר שלהם ואפשר להם ללמוד מניסיונם החיובי בכדי לקדם מטרות בארגון. התערבות זו היוותה את הבסיס להתערבות ארגונית ובינאישית פופולארית ותקפה המכונה "חקר מוקיר". המפגש יכלול חשיפה לשלושה כלים להתערבות ייעוצית המדגישים את היוצא מן הכלל החיובי בסיפורי העבר בכדי לבנות עתיד טוב יותר לאדם או לארגון.

1. Biswas-Diener, R. *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities and Strategies for Success*. Hoboken, NJ: Wiley, 2010. Print.
2. Dierolf, K., Meier, D. & Szabo, P. *Coaching Plain & Simple: Solution-Focused Brief Coaching Essentials*. New York: W. W. Norton & Co, 2009. Print.
3. Fleeson, William. "Moving Personality Beyond the Person-Situation Debate. The Challenge and the Opportunity of Within-Person Variability." *Current Directions in Psychological Science* 13.2, 2004: 83-87. Print.
4. Hauser, Laura. "Evidence-based Coaching: A Case Study." *OD Practitioner* 41.1, 2009: 8-13. Print.
5. Kluger, A. N. & Nir, D. *The Feedforward Interview*. *Human Resource Management Review*, 2010: 235-246.
6. Rogers, C. R. "Becoming a Person: Some Hypotheses Regarding the Facilitation of Personal Growth." University of Texas, Hogg Foundation for Mental Hygiene, 1956. Print.
7. Rogers, C. R. & Farson R. E. "Active Listening: Communicating in Business Today." Ed. R.G. Newman, M.A. Danzinger, M. Cohen D.C. Heath & Company, 1987. Print.
8. Bakker, A. B. (2013). *Advances in Positive Organizational Psychology*.
9. Cameron, K. S. & Spreitzer, G. M. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship (Oxford Library of Psychology)*

9. פסטיבל מספרי סיפורים

אומנות סיפור הסיפורים היא חלק מההוויה האנושית עוד מראשיתה. מאז ימי אבותינו הסיפור היה כלי בסיסי בתקשורת האנושית כדי להעביר מסרים, תובנות ולקחי עבר, כידע העובר מדור לדור. סיפורים משחקים תפקיד כפול: הם מתארים את העבר שלנו וגם קובעים את עתידנו. המפגש יעסוק בסיפור סיפורים

ועיצוב נרטיבים אישיים חיוביים, ככלי מרכזי בתהליכי ייעוץ בינאישי וביצירת מציאות רצויה. בנוסף נכיר גם בערך המקצועי של סיפור סיפורים בתהליכי לימוד, עבודה והעצמה של עובדים/ עמיתים. איך נוכל לעזור לעצמנו ולסובבים אותנו להיות הסופרים של חיינו?

1. Biswas-Diener, R. *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities and Strategies for Success*. Hoboken, NJ: Wiley, 2010. Print.
2. Dierolf, K., Meier, D. & Szabo, P. *Coaching Plain & Simple: Solution-Focused Brief Coaching Essentials*. New York: W. W. Norton & Co, 2009. Print.
3. Fleeson, William. "Moving Personality Beyond the Person-Situation Debate. The Challenge and the Opportunity of Within-Person Variability." *Current Directions in Psychological Science* 13.2, 2004: 83-87. Print.
4. Hauser, Laura. "Evidence-based Coaching: A Case Study." *OD Practitioner* 41.1, 2009: 8-13. Print.
5. Kluger, A. N. & Nir, D. *The Feedforward Interview*. *Human Resource Management Review*, 2010: 235-246.
6. Rogers, C. R. "Becoming a Person: Some Hypotheses Regarding the Facilitation of Personal Growth." University of Texas, Hogg Foundation for Mental Hygiene, 1956. Print.
7. Rogers, C. R. & Farson R. E. "Active Listening: Communicating in Business Today." Ed. R.G. Newman, M.A. Danzinger, M. Cohen D.C. Heath & Company, 1987. Print.
8. Bakker, A. B. (2013). *Advances in Positive Organizational Psychology*.
9. Cameron, K. S. & Spreitzer, G. M. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship (Oxford Library of Psychology)*

10. פסיכולוגיה חיובית - מסע חובק עולם

מחקרים בין תרבותיים ומדדי אושר עולמי מדווחים על רמות גבוהות של אושר בקרב ילדים ומבוגרים בישראל. כיצד מחקרים מסבירים את רמות האושר הגבוהות במדינתנו הקטנה הסובלת מקונפליקטים פנימיים ומלחמות? מה ניתן ללמוד ממקומות שונים בעולם על ההתנהגויות המובילות לאושר אנושי. במפגש, המשלב סרט, נצא למסע חובק עולם לשיעור בין תרבותי על אושר.

<http://www.thehappymovie.com/>

11. אני השראתי, מקצועיות, והחדרת הפסיכולוגיה החיובית בעבודה ולמידה

במפגש מסכם זה ניגע בחלקה השלישי של ההתערבות, העוסק בשילוב רכיבי ליבה משדה המחקר של הפסיכולוגיה החיובית בחיינו המקצועיים ובתרבות הארגונית שלנו.

לכל אדם בעולם יש את הפוטנציאל להפוך לאדם מצוין ומעורר השראה. במילים אחרות להיות הגרסה הכי טובה של עצמו. המפגש הנוכחי יעזור לחשוף את מאפייני האישיות החיוביים, והאותנטיים של כל אחד ואחת מהמשתתפים אשר ישפיעו לטובה על תפקודנו האישי והמקצועי.

כמו כן, במהלך ההשתלמויות נחשפנו לתרומתם המשמעותית לרווחתנו הנפשית של רגשות חיוביים, הכרת הטוב, הרשות להיות אנושי, שימוש בחוזקות אישיות, שילוב בין גוף ונפש, מיינדפולנס, הצבת יעדים, זרימה

ותמיכה חברתית. המפגש הנוכחי יעסוק גם בתרומתם הייחודית של רכיבים אלו לתהליכים מקצועיים, תוך אינטגרציה של פסיכולוגיה חיובית אל תוך תהליכי העבודה והלמידה.

12. אושר - מחקר מקומי

המחקר המדעי מניב תובנות לא מבוטלות, לגבי המושג הנחשק, החמקמק והמעורפל המכונה אושר. לאחר שתי השתלמויות של למידה אינטנסיבית, תרגול ועשייה של פסיכולוגיה חיובית, המונח אושר עוטה עבור כל חבר קבוצה משמעות ייחודית, הכרוכה בהתנסויות ותובנות פרטיות ביחס לשאלת האושר האנושי. המפגש הנוכחי ינוע מדפי המחקר המדעי אל יומני הזיכרון האישיים של משתתפי הקבוצה, ויבצע מחקר מקומי ביחס לרכיבים המניבים אושר אנושי בחיים האישיים.