

מרכז מיטיב

תכנית המפגשים



3. הרשות להיות אנושי

הנחה בסיסית בתאוריה, במחקר ובפרקטיקה הקלינית בתחום ויסות הרגשות היא שחשוב לעבד ולהתמודד עם רגשות שליליים. כך לדוגמה, היכולת לבטא ולעבד רגשות שליליים בעקבות אירוע לא נעים נמצאה קשורה למגוון תוצאות חיוביות ברמה הגופנית והנפשית. עם זאת, אנשים רבים מעדיפים להסתיר את הרגשות השליליים שבתוכם, ובחרים במנגנונים נפשיים שונים המקהים ומצמצמים את מקומו של הרגש השלילי. השלמה היא דרישה מוקדמת לחיי רגש בריאים ואוטנטיים. כשאנו משלימים עם רגשותינו, ומקדמים בברכה את האנושי שבתוכנו, נפתח מרחב נפשי שבתוכו אנו יכולים להרגיש את מגוון הרגשות הקשורים לחוויה. המפגש עוסק ביכולת לאפשר לעצמנו את הרשות ואת המרחב להרגיש ולבטא את כל טווח הרגשות האנושיים.

4. רגשות חיוביים

גישת ההרחבה והבניה של רגשות חיוביים (The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions) טוענת שרגשות חיוביים מסוימים, בהם: שמחה, עניין, סיפוק, גאווה ואהבה, מרחיבים את רפרטואר המחשבות והפעולות, ובונים את משאביו הגופניים, האינטלקטואלים, החברתיים והנפשיים של האדם. מחקרים רבים מעידים כי חוויות הכוללות רגשות חיוביים בעוצמה גבוהה מקדמים יצירתיות, ידע רחב יותר, עמידות, השתלבות חברתית ובריאות פיזית. המפגש עוסק ב"ערך במציאת הערך" ובתרומתם של רגשות חיוביים להשגת צמיחה פסיכולוגית ולשיפור הבריאות הנפשית והפיזית.

1. מבוא לפסיכולוגיה חיובית

לאורך ההיסטוריה האנושית עסקו אנשי דת, מדע ורוח בשאלת האושר האנושי. כשאנו פונים לעולם המחקר בפסיכולוגיה בכדי לחפש תשובה מדעית לשאלה זו, מגלים אינספור רעיונות, כלים ויישומים, שעשויים לקדם את אושרנו ורווחתנו הנפשית כפרטים וכקבוצות. מרבית הרעיונות הללו מרוכזים בשדה מחקרי צעיר יחסית בעולם הפסיכולוגיה, שמכונה פסיכולוגיה חיובית. פסיכולוגיה חיובית עוסקת בתפקוד המיטיב של אנשים וקבוצות, ובגורמים המקדמים רגשות חיוביים, תכונות חיוביות, מימוש עצמי והצלחה. בעשור האחרון זכתה הפסיכולוגיה החיובית לצמיחה מואצת ולפופולריות גבוהה בעולם המחקר ובעולם היישומי - בתחומי החינוך והטיפול ובתחום הארגוני. מפגש המבוא בתכנית חושף את המשתתפים לתמצית מרוכזת של מרכיבי הליבה, הרעיונות והנחות היסוד של הפסיכולוגיה החיובית, המהווים את התשתית לתכנית כולה.

2. שינוי הינו אפשרי - הלכה למעשה

ילדים מרבים לחלום. הם מדמיינים שיום אחד יהיו מישהו אחר לגמרי ומשנים חדשות לבקרים את חלומותיהם. במידה מסוימת, המתח בין מה שאנחנו רוצים להיות לבין מי שאנחנו, מלווה אותנו במהלך כל חיינו. עם זאת, בגילאי ההתבגרות והבגרות, הולכת ומתחזקת תחושה של זהות, ויחד עמה השלמה עם המגבלות והאילווצים שמכתיבות נסיבות חיינו והאפשרויות המציאותיות של כל אחד מאיתנו. המפגש חושף את כוחה של האמונה בשינוי, בהציגו התערבויות חינוכיות מבוססות מחקר מרחבי העולם שחוללו שינויים חיוביים מרחיקי לכת בקרב תלמידים ומורים. באמצעות מקרה הבוחן יזוהו אלמנטים חשובים לתהליכי השגת שינויים בחיינו.

5. מאמונות למציאות

הרעיונות כי "מילים יוצרות עולמות" (words create worlds) ו"מחשבות בוראות מציאות" זכו לעניין מחקרי רב בספרות הפסיכולוגית במאה השנים האחרונות. מחקרים איתרו מכניזמים ומשתנים בסיסיים המסבירים את היכולת להפוך אמונות למציאות, ביניהם: ציפיות חיוביות, אופטימיות ותקווה, מיקוד, פרשנות חיובית של אירועים ודפוסי חשיבה גמישים. המפגש עוסק בגישות תאורטיות הדנות בקשר בין אמונות למציאות, ודן ביישומן בקונטקסט האישי והחינוכי.

6. שינוי - הלכה למעשה

כולנו מכירים היטב ניסיונות לשינוי שאף אם הצליחו בהתחלה, לא החזיקו מעמד. בהמשך לתגליות עדכניות במדע המוח, לפיהן מוח האדם משתנה ללא הרף גם בבגרותו, נחשוף במפגש דרכים ליצירת שינוי מהותי, יציב וממושך בחיינו. נעשה זאת תוך התייחסות לשלושה תחומי תפקוד בחיינו, אותם ניתן לכנות ה-ABC של הפסיכולוגיה: "Affect (רגש), Behaviour (התנהגות) ו-Cognition (מחשבה).

7. פוקוס והכרת תודה כדרך חיים

בחיי היום-יום אנשים חווים אינספור הצלחות וכישלונות - מניצחון באליפות ועד לקבלת ציון נמוך במבחן, מזכייה בפרס יקר ערך ועד פרידה מבן זוג. כיצד האירועים הללו ישפיעו עלינו? הספרות הפסיכולוגית מראה כי השפעתם של אירועים אינה קשורה לחומרם או לעוצמתם האובייקטיבית של האירועים במציאות, כי אם לפרשנות הסובייקטיבית שניתנת להם.

המחקרים בתחום מסיקים כי הדרך בה אנשים תופשים את העולם משמעותית הרבה יותר לאושרם מאשר נסיבות חייהם האובייקטיביות. המפגש עוסק בתפקידם של המיקוד (Focusing) והפרשנות ביצירת מציאות חיינו.

לאורך ההיסטוריה מסורות רוחניות, גישות פילוסופיות, ודתות כגון היהדות, הנצרות, האיסלאם, הבודהיזם וההינדואיזם, הדגישו את חשיבותה של הכרת התודה. הכרת תודה מוגדרת כתחושה, רגש או גישה הנובעים מהכרה ברוח עתידי, עכשווי או שנתקבל בעבר. היכולת להכיר תודה הנה הפוכה מתפיסת המציאות כמובנת מאליה. היא מעוררת אותנו ומאפשרת לנו לראות את יופיו של העולם, את יופיים של חיינו ואת פלא הבריאה. מחקרים רבים מעידים כי תרגילים פשוטים בתחום הכרת התודה הניבו שיפור משמעותי בתחושות שביעות הרצון והרווחה הנפשית של בני אדם. מטרת המפגש לספק כלים ולטפח את תחושות הכרת התודה וההערכה בקרב המשתתפים.

8. חוזקות אישיות

תאוריות לגבי מהותו של האופי הטוב, הופיעו כבר לפני אלפי שנה, והנן בעלות שורשים עתיקי יומין במוסר, בפילוסופיה ובדת. בשנים האחרונות העיסוק המחקרי באופי, במידות טובות ובתכונות מוסריות זוכה לעניין מחודש, כאשר הושקעו מאמצים רבים בזיהוי חוזקות המקדמות רווחה נפשית ושגשוג. חוזקות הוגדרו כתכונות אופי חיוביות, בעלות בסיס ערכי, הניתנות לרכישה ולטיפוח במהלך השנים.

מטרת המפגש לאפשר למשתתפים לזהות את חוזקות האופי שלהם - תכונות המייצגות את כישרונותיהם הטבעיים ומעניקות להם כוח והתלהבות. בנוסף, המפגש נועד להגביר את מודעות המשתתפים לתחומי חיים בהם ניתן ומומלץ לעשות שימוש בחוזקות האופי המאפיינות כל אחד.

9. הצבת מטרות אישיות ויישומן

אנשים המציבים לעצמם מטרות נוטים להיות, על סמך הספרות המחקרית, שמחים יותר ומצליחים יותר. עם זאת, לא כל המטרות משיגות את אותה התוצאה. לעיתים, אנשים מוצאים עצמם משתעבדים למטרה מסויימת, ההופכת אותם לפחות שבעי רצון מחייהם. במפגש זה נעסוק בהצבת מטרות מותאמות לעצמי (Self Concordant Goals), הנובעות מתוך צורך פנימי ועניין חזק. כמו כן, נעסוק בניסוח ובתכנון מטרות אישיות משמעותיות, המבוססות על חוזקות אישיות, שניבו מימוש עצמי ורווחה נפשית.

10. גוף ונפש בעבודה החינוכית

שאלת הקשר בין גוף לנפש, בה מרבים לדון בשנים האחרונות, אינה נחלת עידן זה בלבד. היפוקרטס, גדול המרפאים והפילוסופים של יוון העתיקה, ו"אבי הרפואה המערבית", טען כי "חשוב יותר לדעת איזה מין אדם נושא את המחלה, מאשר לדעת איזו מחלה יש לאדם". ההשפעות ההדדיות של תהליכים נפשיים וגופניים נחקרים רבות בעולם הפסיכולוגיה בעשורים האחרונים. מחד, הנפש מושפעת מהגוף, כך שירידה בתפקוד הבריאותי עשויה לגרום לפגיעה במצב הרוח ולעיתים לסימפטומים נפשיים. מאידך, הגוף מושפע מהנפש בהתאם לקשרים שנמצאו בין משתנים פסיכולוגיים כמו הפרעות במצב הרוח ומצבי מתח פנימיים לבין מחלות כרוניות. המפגש מוקדש לסוגיית האיזון בין גוף ונפש ומקומם של שינה, תזונה, אימון גופני, איזון רגשי וקשיבות פנימית בעשייה החינוכית ובחיים האישיים.

11. מדיטציה מודעת - קשיבות

אם לרגע קט נעצום עיניים, נגלה כי באופן אוטומטי התודעה שלנו מתרוצצת לעבר או לעתיד ומסיחה אותנו מהרגע הנוכחי. קשיבות (מיינדפולנס) היא היכולת להיות נוכח בהווה באופן מלא בכול רגע ורגע, להיות מודע לחד פעמיות של הרגע הנוכחי ללא שיפוט או ניסיון "לכוון" את המציאות. יכולת זו נמצאה במחקרים רבים כסגולה משמעותית הן ברמה הפיזית-בריאותית, והן ברמה הנפשית: היא מובילה להפחתת מתח ולחץ, תורמת לשיפור באיכות החיים, אמפתיה ויציבות נפשית, כמו גם מחזקת את מערכת החיסון ומעבה אזורים במוח המקושרים לרווחה נפשית. במפגש נכיר את אחת הטכניקות שנועדה לפתח יכולת זו, נפגוש את אופייה החמקמק של התודעה וננסה לחקור אותה דרך התנסות.

12. לחץ וזרימה

נושא הלחץ פופולרי כיום בכל העולם המערבי, כאשר אורח החיים ההישגי ורווי הציפיות פוגם באיכות חייהם ובבריאותם של אנשים רבים ברחבי העולם. הספרות הפסיכולוגית מרבה לעסוק בשאלה: "מדוע תופעת הלחץ כה שכיחה כיום?".

16. 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 לטפחו באמצעות מאמץ וחינוך. תבניות חשיבה אלו נקשרו למטרות אשר מציבים לעצמם תלמידים בלמידה, מוכנותם להשקעת מאמץ, יחסם לקבלת משוב ולמוטיבציות למידה והתפתחות אישית. המפגש יעסוק בטיפול תבניות חשיבה מתפתחות כתשתית להגברת מוטיבציה, הנעה ופתיחות לשינויים.

17. מודל השראתי

כל אחד ואחת מאתנו נושא בזיכרוננו אדם משמעותי - אדם שנכחותו 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 חברי הקבוצה, ויעסוק בתפקיד המורה כמודל השראתי וכדמות התקשרות משמעותית עבור תלמידיו.

18. 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. בנוסף נעסוק בבחירות במסגרת ההוראה בכיתה המעשירות את חווית ההוראה והלמידה.

19. 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 תלמידים בתהליכי הצבת מטרות ויעדים בתחום הלמידה והתפקוד הבית ספרי.

20. פסיכולוגיה חיובית ושינוי בית ספרי

חוקרי תוכניות שינוי בית ספריות הגיעו למסקנה ששינויים יציבים וברי קיימא צריכים להתחיל בשינויים בקנה מידה קטן של סדירויות, אשר סוללות בהדרגה את הדרך לשינוי מקיף בתרבות הארגונית של בית הספר. המפגש הנוכחי יעסוק במיפוי צרכי בית הספר, לצורך גיבוש תוכניות שינוי מבוססות פסיכולוגיה חיובית, שייזמו ויובילו מנהל/ת בית הספר וקבוצות של מורים, שיהוו סוכני שינוי בית ספריים.

למרות שלשאלה זו ערך מחקרי רב וחשיבות גבוהה, היא אינה מספיקה בכדי להבין את התופעה בכללותה. מחקרים מתחום הפסיכולוגיה החיובית עוסקים בשאלה נוספת: "מהם מאפייניהם של אותם בני אדם המצליחים לנהל אורח חיים בריא, שלו ומאושר?". המפגש עוסק בכלים מבוססי מחקר המאפשרים למתן את חווית הלחץ ולהגביר חוויות של זרימה (Flow) ושלווה בקרב המשתתפים.

13. פרפקציוניזם וקבלה עצמית

עבור פרפקציוניסט, החיים הנם מרדף בלתי פוסק אחר הישגים. פרפקציוניזם כרוך בחתירה אובססיבית ל"מושלם" שנקשרה לא פעם בספרות המחקרית להפרעות מצב רוח ולהפרעות אכילה. פרפקציוניזם הומשג אף כאויבם של היצירתיות, הפרודוקטיביות, הטוב והבריאות הנפשית. פרפקציוניזם עוצר את התקדמותם של אנשים במהלך ביצוע משימות, בשל עיסוק מופרז ומתיש בפרטים, ופוגם ביכולתם לבחון את המשימה ממבט על. בנוסף, פרפקציוניזם נקשר בספרות המחקרית לחשש גבוה מפני כישלון. המפגש עוסק בסוגיות של ביקורת המיוחסת לעצמי ולזולת, לצד קבלה עצמית, ודן ביכולת ההתמודדות עם כשלונות והצמיחה מהם, באמצעות מקרי בוחן של דמויות מוכרות מתחומי המדע, הפוליטיקה והספורט במהלך ההיסטוריה.

14. מערכות יחסים ותמיכה חברתית

שני חוקרים מרכזיים בספרות הפסיכולוגיה החיובית ביצעו מחקר שהתמקד באנשים מאושרים באופן קיצוני אשר הושוו לקבוצת ביקורת שכללה אנשים שאינם מאושרים (Diener & Seligman, 2002). כשבחנו החוקרים את מאפייני הקבוצה המאושרת, גילו כי היא נבדלת באופן קיצוני בדיווחיה על חיים חברתיים עשירים ומספקים. הם התאפיינו במערכות יחסים קרובות ובחברויות אינטימיות. ממצאים דומים נתקבלו ממחקרים בתחום העמידות. אוכלוסיות שנמצאו במצבי משבר ובסיכון גילו יכולת התמודדות ותפקוד טוב, חרף הנסיבות הקשות, במצבים בהם חשו תמיכה חברתית או משפחתית חזקה. מערכות יחסים חיוביות תומכות הן התשתית לעמידות, להתמודדות ולרווחה נפשית. מטרת המפגש לקדם מערכות יחסים חיוביות עם חברים, בני משפחה וגורמים נוספים בקהילה, ולעודד את יצירתן של סביבות תפקוד חיוביות.

15. "תעביר את זה הלאה"

לעיתים חולף לידינו אדם זר, המעניק במחווה אנושית מתנה לחיינו. "כמו הקשישה שהחזירה אתמול את ארנקך, כמו ילד קטן שהראה לך את הפלא שבדבר הקטן, כמו העני שהציע לחלוק עמך את ארוחתו. כמו העשיר שהראה לך שהכל באמת אפשרי אם רק מאמינים או כמו זר שהזדמן במקרה, בדיוק כשאיבדת את דרכך" (יוסי קדמי).

מחקרים מעידים כי התנהגויות של נתינה לזולת, תורמות תרומה מהותית להגברת תחושת האושר. המפגש נועד לספק מרחב לשיתוף מהתובנות והתהליכים שהתרחשו במהלך התוכנית, מפרספקטיבה אישית ובינאישית, תוך העלאת אפשרויות ליישום התובנות והתהליכים בתחום החברתי והקהילתי.

21. הצגת פרויקטים

מפגש זה יהווה המשך ישיר למפגש הקודם שהיווה בסיס לייזום תוכניות שינוי בית ספריות בקבוצות קטנות. המפגש יכלול חשיפה של תוכניות השינוי של הקבוצות השונות, באמצעות פרזנטציות, בפני שאר משתתפי הקבוצה, בכדי לאפשר סיעור מוחין ביחס למטרות תוכניות השינוי והאמצעים להשגתן, שנכרוך ואינטגרציה בין תוכניות השינוי השונות, וגיבוש "מבט על" ביחס לתוכנית השינוי הבית ספרית הכוללת.

22. 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 מזמננם בעזרה לאחרים. נדיבות נקשרת בספרות המחקרית לרמות גבוהות של סיפוק במערכות יחסים, תחושת שמחה ואושר, בריאות פיזית, האטת הזדקנות, ואף חמלה ורגישות לזולת. המפגש יעסוק בהתערבות מבוססת מחקר שנמצאו יעילות בהגברת התנהגויות של נדיבות וגיוון, לצורך הגברת הרווחה הנפשית וחזוקת הפעילות הבית ספרית למען הקהילה.

23. המורה כמאמן – הקשבה אמפתית

מפגש זה יפתח את חלקה השני של ההתערבות העוסק במורה כמאמן ויועץ לתלמידיו. המפגש והבאים אחריו יהוו חשיפה לכלים מתחום האימון מבוסס הראיות והייעוץ קצר המועד לטיפול שיח טרנספורמטיבי ומעצים עם תלמידים. השיטות שיוצגו, הינן שיטות בעלות בסיס מדעי, הנתועות במחקרים בתחומי הפסיכולוגיה החיובית. המפגש הנוכחי ידגיש את כוחה ומאפייניה של ההקשבה האמפתית כתשתית בסיסית ומרכזית לתהליך ייעוצי מוצלח.

24. ייעוץ ממוקד פתרון – לאהוב את מה שיש

בשנת 1980, חוקר צעיר בשם דייוויד קופריידר ביצע התערבות אירגונית בה תישאל מנהלים 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 להבנות עתיד טוב יותר לאדם או לארגון.

25. פסטיבל מספרי סיפורים

מפגש זה יהווה את הגשר בין העיסוק במורה כמאמן ויועץ לטיפול המורה כרב-אומן המומחה לפדגוגיה. 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. המפגש יעסוק בסיפור סיפורים ועיצוב נרטיבים אישיים חיוביים, ככלי מרכזי בתהליכי ייעוץ בינאיש וביצירת מציאות רצויה. בנוסף המפגש יעסוק בערך הפדגוגי של סיפור סיפורים בתהליכי הוראה בכיתה והעצמה של תלמידים.

26. הוראה מעוררת השראה

הוראה מיטבית דורשת מענה דיפרנציאלי לאוכלוסיות מגוונות בעלות צרכים שונים המרכיבות את התמהיל הכיתתי הייחודי. שאלת הרלוונטיות של הפסיכולוגיה החיובית לילדים הסובלים ממשבר, קושי ומצוקה הינה שאלה מרכזית בקרב העוסקים בעשייה החינוכית, במציאות המורכבת מעצב ושמחה גם יחד. המפגש הנוכחי חושף מחקרים חדשים בנוגע לעמידותם של ילדים בסיכון ונקודות המפנה החיוביות בחייהם, המעצבים ומכוונים את תפקידם הקריטי של מורים עבור תלמידים אלו.

27. פדגוגיה חיובית

במשך כשנתיים 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 בתרומתם הייחודית של רכיבים אלו לתהליכי הוראה בכיתה, תוך אינטגרציה של פסיכולוגיה חיובית אל תוך תהליכי ההוראה והלמידה.

28. 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 נצא למסע חובק עולם לשיעור בין תרבותי על אושר.

29. פסיכולוגיה חיובית בית ספרית – סיכום פרויקטים

לקראת סיום התהליך השנתי המפגש יהווה סגירת מעגל לתוכניות השינוי הבית ספריות. מטרת המפגש להציג, לסכם ולהעריך את תוכניות השינוי שייזמו ויישמו קבוצות המורים השונות, ולהפיק מהן למידה חיובית מרבית, לצורך המשך חתירה אל תמונת העתיד החיובית של בית הספר.

30. אושר – מחקר מקומי

המחקר המדעי מניב תובנות לא מבוטלות, לגבי המושג הנחשק, החמקמק והמעורפל המכונה אושר. לאחר שנתיים 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 ובעשייה החינוכית.