



מרכז מיטיב

תוכנית המפגשים



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 מחקר צעיר יחסית בעולם הפסיכולוגיה, המכונה פסיכולוגיה חיובית. פסיכולוגיה חיובית עוסקת בתפקוד המיטבי 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 בתוכנית חושף את המשתתפים לתמצית מרוכזת של מרכיבי הליבה, הרעיונות והנחות היסוד של הפסיכולוגיה החיובית, המהווים את התשתית לתוכנית כולה.

2. שינוי הינו אפשרי - הלכה למעשה

ילדים מרבים לחלום. הם מדמיינים שיום אחד יהיו אולי מישהו אחר 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 והאילוצים שמכתיבות נסיבות חיינו והאפשרויות המציאותיות של כל אחד ואחת מאתנו. המפגש חושף את כוחה של האמונה בשינוי, בהציגו התערבויות חינוכיות מבוססות מחקר מרחבי העולם, שחוללו שינויים חיוביים מרחיקי לכת בקרב תלמידים ומורים. באמצעות מקרה בוחן יזוהו אלמנטים חשובים לתהליכי השגת שינויים בחיינו.

3. הרשות להיות אנושי

הנחה בסיסית בתיאוריה, במחקר ובפרקטיקה הקלינית בתחום יסודות 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 ואותנטיים. 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 פרטואר המחשבות והפעולות, ובונים את משאביו הגופניים, האינטלקטואלים, החברתיים והנפשיים של האדם. מחקרים רבים מעידים כי חוויות הכוללות רגשות חיוביים בעוצמה גבוהה מקדמות יצירתיות, ידע רחב יותר, עמידות, השתלבות חברתית ובריאות פיזית. המפגש עוסק בחשיבות שבהעלאת רגשות חיוביים באופן יזום לאור תרומתם המשמעותית בקידום צמיחה פסיכולוגית ושיפור הבריאות הנפשית והפיזית.

5. מאמונות למציאות

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 נוסטים 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, שיניבו 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, אימוץ 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 פעמויות 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 ונסה לחקור אותה דרך התנסות.

12. לחץ וזרימה

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

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 בתחילה הצליחו, לא החזיקו מעמד לאורך זמן. 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, האסלאם, 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 אלפיים 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.

16. מבוא לשנה ב'

שנת ההשתלמות הראשונה בפסיכולוגיה חיונית, עסקה במרכיבי הליבה, הרעיונות והנחות היסוד של שדה מחקר זה, תוך התנסות ביישומים פרקטיים הנתמכים מחקרית. בשנה השנייה לתוכנית נמשיך להעמיק בלמידה תוך שימת דגש על יישום התכנים בחיי היומיום ובסביבה הבית ספרית. בשנה זו נשאף להשפיע על המציאות ולקדם שינוי חיוני בבית הספר, מתוך עשייה שיש בה משמעות אישית עבור כל משתתף/ת בתוכנית. בתוך כך, נפגוש כלים יישומיים מתחום האימון מבוסס הראיות והייעוץ קצר המועד, לפיתוח מיומנויות תקשורת וקידום סיפור מיטבי של תלמידים. המפגש הראשון יעסוק בהנחת התשתית לשנה זו תוך חשיפת המשתתפים למבנה הייחודי של התוכנית.

17. 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.

18. משמעות

"אדם שיש לו 'למה' שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל 'איך'..." אמרתו הידועה של ניטשה, זכתה לאישוש מחקר רחב 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. במפגש נתבונן על הזיקה שבין **משמעות מהחיים למשמעות בחיים**, ונעסוק בשאלות הקשורות במשמעות אישית של כל אחד ואחת מן המשתתפים.

19. חקר מוקיר

אחד מן המקומות המרכזיים לביטוי משמעות בחיים הינו מקום העבודה שלנו. בהתאם לכך, מחקרים מוצאים כי אנשים החשים משמעותיים במקום עבודתם, יוצרים קשרים טובים יותר עם הסביבה, מעורבים ומעצבים את עבודתם בדרכים יצירתיות יותר וחווים יותר רווחה נפשית. במפגש זה ננסה לתרגם את רעיון המשמעות מרעיון מופשט לרעיון "ארצי" יישומי, שמטרתו להגביר תחושת משמעות בעשייה המקצועית. לצורך כך נעזר בפרוטוקול אישי בן ארבעה שלבים השאול מעולם ה"חקר המוקיר". גישת החקר המוקיר מבקשת להישען על הצלחות עבר על מנת לעורר השראה בהווה לעבר עתיד מיטבי. מתוך החקר של כל משתתף/ת 'תיגזר' יוזמה אישית להגברת תחושת משמעות בעשייה.

למרות שלשאלה זו ערך מחקרי רב וחשיבות גבוהה, היא אינה מספיקה בכדי להבין את התופעה בכללותה. מחקרים מתחום הפסיכולוגיה החיונית 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 כאוייבם 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 החיונית 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 חיוניות תומכות הן התשתית לעמידות, להתמודדות ולרווחה נפשית. מטרת המפגש לקדם מערכות יחסים חיוניות עם חברים, בני משפחה וגורמים נוספים בקהילה, ולעודד את יצירתן של סביבות תפקוד חיוניות.

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). מפגש הסיכום נועד לספק מרחב לשיתוף מהתובנות והתהליכים שהתרחשו במהלך התוכנית, מפרספקטיבה אישית ובינאישית, תוך העלאת אפשרויות ליישום התובנות והתהליכים בתחום החברתי והקהילתי, והעברתם הלאה.

מחקרים העוסקים בתוכניות שינוי בית ספריות, מראים כי שינויים יציבים וברי קיימא צריכים להתחיל בשינויים בקנה מידה קטן של סדירויות, אשר סוללות בהדרגה את הזרר 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 מורים, שיהוו סוכני שינוי בית ספריים.

21+22. המורה כמלווה - הקשבה אמפתית

שני מפגשים אלו יפתחו את חלקה השני של תוכנית ההתערבות, העוסק במורה כמלווה ויועץ לתלמידיו. מפגשים אלו והבאים לאחריהם, יהוו חשיפה לכלים מתחום האימון מבוסס הראיות והייעוץ קצר המועד, לטיפול שיח טרנספורמטיבי ומעצים עם תלמידים. השיטות שיוצגו, הינן שיטות בעלות בסיס מדעי, הנטועות במחקרים בתחומי הפסיכולוגיה החיובית. שני המפגשים הנוכחיים ידגישו את כוחה ומאפייניה של ההקשבה האמפתית כתשתית בסיסית ומרכזית לתהליך ייעוצי מוצלח. במהלך המפגשים נחוה ונתרגל סגנונות הקשבה שונים, נזהה את סגנון ההקשבה הדומיננטי שלנו ונתנסה בחוויה ותרגול של הקשבה אמפתית.

23. פסטיבל מספרי סיפורים

אומנות סיפור הסיפורים הינה חלק מההוויה האנושית עוד מראשיתה. סיפורים היוו 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 בינאישי וביצירת מציאות רצויה. בנוסף יעסוק המפגש בערך הפדגוגי של סיפור סיפורים בתהליכי הוראה בכיתה והעצמה של תלמידים.

24. לאהוב את מה שיש

מרגריטה טרגונה (Margarita Tarragona), מומחית בפסיכולוגיה חיובית וטיפול נרטיבי, אמרה כי "אנו יכולים לבחור לגלם, להבליט, או לבצע דרכים שונות של הוויה, גרסאות שונות של מי שאנחנו". כיצד אם כן נוכל לקדם סיפור מיטבי של עצמנו ושל אחרים? במפגש זה נמשיך להיחשף ולהתנסות בטכניקות וכלים מגוונים מעולם הטיפול הנרטיבי, המעודדים סיפורים מעריכים ומקדמים שינוי חיובי באמצעות שינוי הסיפור.

25. יישומי חקר מוקיר

בשנת 1980, חוקר צעיר בשם דיוויד קופריידר, ביצע התערבות ארגונית 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 התנסות בפרוטוקול עומק של חקירה אישית המסתמכת על פרקטיקת החקר המוקיר. פרוטוקול זה מתחקה אחר מוקדי הצלחה בתוך מרחב המוגדר על ידי האדם כמרחב בעייתי או מאתגר עבורו. דרך איתור רגעי הצלחה וחקירתם האישית, מתגלה נקודת מבט המעצימה את משאבי ההתמודדות במרחב הקושי.

"דע את עצמך והיה עצמך", זו הייתה נבואת האורקל מדלפי שבמיתולוגיה היוונית. היכולת של כל אחד ואחת מאתנו, לחיות באופן האותנטי ביותר, הינה עד כדי כך פשוטה אך עד כדי כך מורכבת. וינקוט, פסיכיאטר ילדים ופסיכואנליטיקאי אנגלי, ממשיך דרכו של פרויד, ראה באותנטיות מקור לספונטניות, יצירתיות וסימן מובהק של בריאות נפשית. מפגש זה יאפשר למשתתפים להעלות למודעות את חוויית האותנטיות בחייהם האישיים ובעשייתם המקצועית, לבחון באילו תנאים היא מתאפשרת ובאילו פחות ומדוע, וכיצד ניתן לקדמה. לצד זאת נבחן את הקשר שבין אותנטיות בהוראה להוראה מעוררת השראה.

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, קשיבות (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. במפגש נחשף לעיקרון החסד ועיקרון הנראות במעשה ההוראה, ונבחן כיצד ניתן להעשיר מערכי שיעור מדיסציפלינות שונות במרכיבים מתוך הפסיכולוגיה החיובית.

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, יהווה המפגש סגירת מעגל ליוזמות 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. סיכום אישי

המחקר המדעי מניב תובנות לא מבוטלות, לגבי המושג המכונה אושר. לאחר שנתיים של למידה, תרגול ועשייה של פסיכולוגיה חיובית, עוטה המונח אושר עבור כל אחד ואחת משמעות ייחודית, הכרוכה בהתנסויות ותובנות פרטיות ביחס לשאלת האושר האנושי. המפגש הנוכחי ינוע מדפי המחקר המדעי אל יומני הזיכרון האישיים של משתתפי הקבוצה. במפגש חוויתי זה יסכמו המשתתפים את התהליך האישי שעברו במהלך התוכנית, תוך התבוננות על מוקדי צמיחה ותובנות אישיות מקדמות עם הפנים הלאה.