

יום האושר הבינלאומי תרגילים צוותים לרגעים קטנים של אושר

הידעת?

בשנת 2012 הכריזה העצרת הכללית של האו"ם על התאריך 20.3 כיום האושר הבינלאומי, במטרה להעלות למודעות את חשיבות האושר בחיינו ולעודד מדינות לפעול למען קידום האושר של אזרחיהן.

בערכה שלפניך, אנו מציעים שלושה תרגילים מהנים ומגבשים, שמטרתם הינה להקדיש, דווקא בימים מורכבים אלה, רגע של עצירה ליצירת רגעים קטנים של חיוביות בסביבת העבודה



תרגיל 1

תמונה אחת שווה אלף מילים

השלימו לעצמכם את המשפט:

"אם הייתי צריכה להסביר לך מהו אושר, הייתי אומרת שהוא..."

בעזרת << **תוכנת AI** צרו תמונה על בסיס המשפט שחשבתם. עליו. שתפו את התמונה עם הצוות שלכם. (באמצעות פאדלט / מצגת / הדפס וכדומה)

המלצות למנחה

אפשרות 1 כל משתתף.ת מציגה ומסבירה לקבוצה את התמונה שיצרה.
אפשרות 2 הקבוצה מנסה יחד להבין מה רואים בתמונה ולנחש מי יצרה אותה.

הידעת?

המרדף אחר האושר, עלול לא פעם דווקא להרחיק אותו. אושר מתגלה פעמים רבות דווקא בדברים ורגעים חיוביים קטנים - Micro moments of positivity. ככל שנשלב במהלך היומיום שלנו יותר רגעים כאלה, כך תתחזק תחושת שביעות הרצון מהחיים ועימה תחושת האושר.



תרגיל 2

לוח של חלומות

השלימו לעצמכם את המשפט
"עד גיל אגיע ל"

המלצות למנחה

את הכרטיסיות מומלץ לתלות על לוח שיועד לכך במקום העבודה (קפיטריה, מסדרון וכדומה).

הידעת?

"רמות המוטיבציה, המצב הרגשי ומגוון הפעולות שאנו עושים בחיינו הן פועל יוצא של האמונות שלנו, יותר מאשר המצב האובייקטיבי" (אלברט בנדורה)
האמינו שתגיעו לירח, מקסימום תגיעו לכוכבים 😊

לוח של חלומות



עד גיל _____

אני אגיע ל _____

הידעת?

עצם ההצהרה על חלום מקרבת אותנו למימוש!



עד גיל _____

אני אגיע ל _____

הידעת?

עצם ההצהרה על חלום מקרבת אותנו למימוש!

עד גיל _____



אני אגיע ל _____

הידעת?

עצם ההצהרה על חלום מקרבת אותנו למימוש!

עד גיל _____



אני אגיע ל _____

הידעת?

עצם ההצהרה על חלום מקרבת אותנו למימוש!



תרגיל 3 רק מילה טובה...

חלקו את הכרטיסיות שלהלן ובקשו מן המשתתפים. את לשלוח אותן זה לזו במקום העבודה. הכרטיס יכול להיות אנונימי לבחירת המשתתפים. את.

המלצות למנחה

אפשרות 1 ניתן לערוך סבב הענקת כרטיסיה בצוות - מעניק.ת הכרטיסיה משתפ.ת בבחירה אל מול חברי הקבוצה.

אפשרות 2 חלוקה לזוגות - כל משתתפ.ת מעניק.ה לבן/בת הזוג כרטיסיה תוך שיתוף ביניהם.

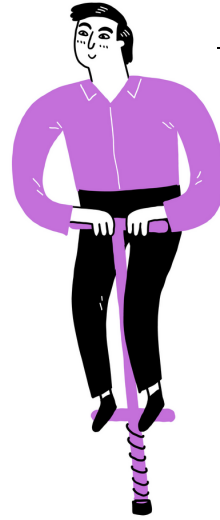
הידעת?

הכרת תודה נמצאה מחקרית כמגבירת אושר ובריאות - פיזית ונפשית. מומלץ לתרגל הכרת תודה על בסיס יומיומי.

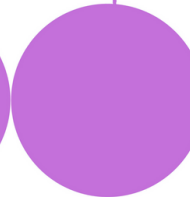
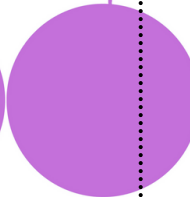
בא לי להגיד לך
מילה טובה על....



אם יש משהו שהייתי שמחה.
לאמץ ממך הוא...



תודה ש...



אני מעריך מאוד את היכולת שלך ל...





מעוניינים בחומרים נוספים מתחום
הפסיכולוגיה החיובית לארגונים?

צרו איתנו קשר
באחת מהדרכים
הבאות:



in