

פעולת בחירת מטרות (שעה וחצי)

מטרת הפעילות:

1. החניכות ים יתנסו בבחירת מטרות והגדרתן
2. החניכות ים יתחילו לעבוד על הפרויקט השנתי

מהלך הפעילות:

1. סבב "מה נשמע?" (15 דק')

בסבב נגיד לחניכות ים שהיום אנחנו הולכים לעבוד על הפרויקט השנתי שלנו. נזכיר להם מה הפרויקט ושעליהם לבחור 3 מטרות- אחת כלפי המסגרת בה הם רוצים להיות שנה הבאה, מטרה אחת לעוד 10 שנים (פן תעסוקתי ומטרה נוספת שהיא מטרה אישית (הקשורה בכישורי חיים/ חומרי/ בין אישי וכד').

2. מתודה ראשונה (10 דק')

כל החניכים עומדים בשורה. המדריך מקריא רשימה, וכל מי שמסכים עם משהו מהרשימה צועד צעד קדימה

שלב א'

- אני רוצה להצליח בלימודים
- אני רוצה להסתדר טוב יותר עם ההורים שלי
- חשוב לי להגדיל את המעגל החברתי שלי
- אני רוצה להשתפר בדברים שאני פחות טוב בהם
- אני רוצה לעבוד בעבודה מעניינת
- חשוב לי לשרת שירות משמעותי בצבא
- אני רוצה להתקבל לשנת שירות\מכינה

כל אחד זוכר את מקומו וחוזר לשורה. המדריך מקריא רשימה דומה, ושוב מי שמזדהה מתקדם צעד אחד בכל פעם

שלב ב'

- אני מקשיב בשיעורים, לומד למבחנים ועושה שיעורים
- אני מכבד את ההורים שלי ומנסה לעזור בבית כמה שאני יכול
- אני משקיע בקשרים עם חברים שלי ומנסה להיות יותר פתוח להכיר אנשים חדשים
- אני יודע במה אני פחות טוב ומתנסה בדברים האלה כדי שאוכל להשתפר
- אני חושב עם עצמי במה אני רוצה לעבוד, מה אני צריך בשביל זה ופועל על מנת לסלול לעצמי את הדרך
- אני משקיע במיונים הצבאיים שלי ומנסה להשיג מיונים לתפקידים שמעניינים אותי
- החלטתי שאני רוצה לצאת לשנת שירות מכינה ואני בודק לאן בדיוק אני רוצה ללכת, מה התנאים והדרישות ומתי יש מיונים.

בסוף השלב השני נשאל את החניכות. ים איפה הם עמדו בשלב הראשון לעומת השלב השני? מה זה אומר בעיניהם? מה ניסינו להסביר ולהראות פה?

3. דיון (10 דק')

- מה משותף לכל המשפטים בשלב הראשון ומה משותף למשפטים בשלב השני?
- האם יש לכם מטרות בחיים?
- אתם עושים משהו כדי להשיג את המטרות שלכם?
- למה בשלב הראשון הם עמדו בנקודה מסוימת ובשלב השני בנקודה אחרת (לפחות רובם)?
- נבקש ממי שרוצה שישתף את הקבוצה במטרה שהייתה לו והוא הצליח להשיג אותה, איך הוא עשה זאת, האם עזרו לו וכו'.

4. סרטון (5 דק')

נראה לחניכות. ים את הסרטון הבא <https://www.youtube.com/watch?v=u0JUAGsJMVA&t=88s> נסביר להם שהמטרות שבהן הם בוחרים יכולות להיות שונות ומגוונות, ממש כמו בסרטון. המטרות לא חייבות להיות ענקיות ומפוצצות, הן יכולות להיות גם קטנות אבל מלאות במשמעות עבורם. חשוב שהם יבחרו את המטרות שהכי מתאימות להם ושהם להוטים להצליח להשיג אותן!

5. הפסקה (10 דק')

6. איך קובעים מטרות? (10 דק')

נסביר לחניכות. ים על מודל SMART ונראה להם סרטון <https://www.youtube.com/watch?v=62H2Jn1eRul> כדי להציב מטרה ראויה היא צריכה להיות במידה מסוימת מאתגרת אבל עדיין בר השגה ורלוונטית. יש חשיבות גדולה ביציאה מאזור הנוחות למען השגת מטרה. כשחושבים על הצבת מטרה, חשוב מאוד לדמיין את מה אנחנו רוצים להשיג. ממש לדמיין לפרטי פרטים את איך שנראה כשנעמוד במטרה שלנו. לדוגמא- אדם שרוצה לרסן את העצבים שלו צריך לדמיין מקרה שבו בדרך כלל הוא מתעצבן ממנו ולדמיין איך הוא מגיב אחרת למקרה. איך הוא נראה, מי נמצא מולו, איפה נמצאים, למה שיצליח להגיב בנועם ולא בעצבים. ככל שהמטרה תראה יותר מוחשית כך נוכל להשיג אותה. זה נוסחה מדעית פשוט- מחשבה יוצרת מציאות. ברגע שאדמין איך נראית ההצלחה שלי (עמידה במטרה) כך התודעה שלי תתחיל להתעניין בדברים ששיגו אותי למטרה.

7. נחלק לחניכות. ים 3 פתקים שעל כל אחד מהם נושא המטרה (10 שנים, אישי, שנה הבאה). נשים מוזיקה

שקטה ורגועה בחדר ונבקש מהם לחשוב על 3 המטרות שהם רוצים להציב לעצמם. המטרה צריכה להיות על פי מודל סמארט. *חשוב לתת מטרה מאתגרת ויחסית גדולה. אחרי התרגיל הזה נציב יעדים להשגת המטרה.

לדוגמא: המטרה שלי היא להתקבל למכינה טובה בשנה הבאה

ספציפית- הגדרה מה נחשב למכינה טובה- חשוב שההגדרה תהיה מאתגרת (מכינה עם שם טוב, מכינה שמתעסקים בה בדברים שאני אוהב וכו').

מדיד- התקבלות למכינה

רלוונטי- המטרה רלוונטית כי היא תאפשר לי להגיע יותר מוכן לצבא, החוויה תבגר אותי, אני אכיר עוד חברים מכל הארץ
זמן- המטרה מדודה בזמן- יש לי חודשיים-שלושה להשיג את המטרה. זה טווח זמן מספיק ממוכז שעוזר לי להתמקד במטרה. יש לי דד ליין למטרה. אחרי הדד ליין לא אוכל להשיג את המטרה יותר.

****את הפתקים של כל אחד מומלץ לשמור במעטפה עלייה יהיה כתוב השם. אופציה נוספת היא להכין לכל אחד לוח עליו ידביק את המטרות, ולתלות את כל הלוחות בחדר- כך המטרה שלהם תמיד מול העיניים.**

1. סיכום (5 דק')

- נסביר לחניכות. ים שבפעם הבאה נציב לעצמנו יעדים למטרות. יהיה אפשר לשנות את המטרה בשבוע לאחר שהקדישו לה מחשבה נוספת
- איך היה לכם לבחור מטרות? קשה או קל?
- לפי מה החלטתם מה יהיו המטרות שלכם?

2. פינה אישית (15 דק')

3. עזרים:

- מחשב
- מקרן