

## הצבת יעדים למטרות (שעה וחצי)

### מטרות

1. החניכים יציבו לעצמם יעדים, עבור הגשמת המטרות שלהם
2. החניכים ילמדו שתכנון מטרה זה דבר שדורש זמן והמון התחייבות ובכדי להגשים מטרה יש גם להציב יעדים בדרך להשגת המטרה
3. החניכים ירגישו שהם לוקחים את העתיד שלהם ברצינות

### מהלך

1. **סבב "מה נשמע" (5 דק')** - סבב - הרגל שהייתי שמחה להפסיק איתו
2. **כתיבת הצלחות אישיות (5 דק')** - בסבב נזכיר לחניכים על המטרות השנתיות שבחרנו בפעולה הקודמת. נחלק עטים ופתקים לכולם, ונבקש מכל חניכ/ה לכתוב על פתק הצלחה אישית שהם חוו במהלך חייהם, משהו שהם גאים בו. ונסו לכוון אותם לכתוב על הצלחות שעבדו קשה בשבילם. נאסוף מכולם את הפתקים עם ההצלחות שלהם ונשמור בצד להמשך.

### 2. נשחק "21" (10 דק')

- נכין 21 דפים שעל כל דף רשום מספר מ-1 עד 21 לפי הסדר.
- נפזר את המספרים על הרצפה באקראי כשהחניכים/ות במעגל מסביב למספרים. המטרה היא לדרוך על מספר ולהגיד אותו בקול מ-1 עד 21 מבלי ששני אנשים דורכים/אומרים באותו הזמן. אם זה קורה מפסיקים את הספירה ומתחילים מהתחלה.

### חלק ראשון

נפתח זמן וניתן להם 3 נסיונות להגיע מ-1 עד 21 בלי ש-2 אנשים לוחצים באותו הזמן. אם אכן יצליחו נשמור את הזמן ונרשום לנו בצד.

### חלק שני

עכשיו ניקח את כל המספרים ונשאיר אותם עם מספרים 1-7. וניתן להם לנסות להגיע עד 7 מבלי להיפסל ובזמן הקצר ביותר.

אחרי נסיון או שניים, נוסיף עוד מספרים נגיד את מספרים 8-13. וניתן להם נסיון או שניים לנסות להגיע מ-1-13. וכך הלאה עד שנוסיף להם את כל המספרים עד 21.

מה הקאץ'? - לקבוצה יהיה יותר קל להגיע מ-1 עד 21 בשלבים (ביעדים). קודם כל שיתחילו מ-1-7. ואז שיעשו את 1-13 ואז שיעשו את השאר. אם לקבוצה קשה אז כל פעם תצמצמו את המספרים, ותראו שאם כל פעם מתמקדים בחלק קטן מהמספרים, מגיעים למטרה יותר בקלות.

### 3. דיון+ פתיחת הפתקים (10 דק')

- האם לחלק את המספרים לחלקים עזר בהגשמת המטרה?
- איך זה מתקשר למטרות והצלחות בחיים שלנו?

נפתח את הפתקים שהם כתבו בתחילת הפעולה, וננתח את ההצלחות (למשל מישהו יאמר שהוא הוציא ציין מאוד טוב במבחן)

- איך הצלחתם להשיג את מה שרציתם?
- מה עשית בשביל להצליח?
- תנו דוגמא למשהו שרציתם לעשות ואיך פירקתם את זה ליעדים קטנים כדי להשיג את המטרה. אפשר לתת סיפור אישי במידה וקשה לחניכים לחשוב. הסיפור האישי כבר יתן להם רעיונות. ספרו איך הצלחתם להתקבל לשנת שירות בקדימה (קודם להגיש מועמדות, אחרי זה לעבור מרכז הערכה, אחרי זה ראיון.. וכו' וכו'. קחו מטרה גדולה ופרקו אותה לצעדים קטנים. חשוב שגם החניכים ישתפו אחרת לא נדע אם הם הבינו מה זה יעד. תנו דוגמא שמחברת אותם.

#### 4. הפסקה - (10 דק')

**5. בחירת מטרות לקראת הצבת יעדים (20 דק')** - סטינג אינטימי ומבודד (בחוץ על דשא או במגרש, אורה חשוכה וידברו חלש, מוזיקה שקטה שתבודד ולא ישמעו אחד את השניה בין הזוגות) מתחלקים לזוגות, כל אחד משתף את בן זוגו במטרות שהציב (מפעולה קודמת. אפשר גם לשנות או לדייק את המטרות). על בן הזוג לעזור לדייק את המטרה ולהבין למה היא חשובה לאותו חניך. ניתן לדייק מטרה דרך כלי מאוד פשוט - לשאול חמש פעמים "למה?" אם התשובות מספקות, אפשר להכריז עליהן כמטרות טובות. (הרבה פעמים אנחנו מציבים מטרה אבל היא לא המטרה הנכונה - כמו למשל - חניך רוצה לרדת במשקל 15 קילו. לפעמים הדבר היחיד שיגרום לו להרגיש טוב עם עצמו יהיה הורדת המשקל ולפעמים הוא יבין שגם אם יוריד 15 קילו עדין לא ירגיש בנוח עם עצמו כי העבודה האמיתית שצריך לעשות היא אהבה עצמית - קבלה של הגוף והמראה החיצוני).

**5. תחילת התנסות - זמן עבודה אישי (15 דק') - קביעת מטרה סופית, והצבת היעדים האישיים** עליהם להוריד יעדים לכל מטרה שבחרו (להתחיל קודם עם המטרה האישית, אחרי זה המטרה לשנה הבאה ובסוף המטרה לעוד 10 שנים). לאחר שהציבו יעדים למטרה הראשונה, יש להכניס את היעדים ללו"ז או ליומן האישי של החניך. רק לאחר סיום הצבת היעדים וקביעתן בלו"ז אפשר לגשת למטרה הבאה. לחשוב על תאריכים להגשמת כל יעד, להכין טבלה או עזר כלשהו לעקוב אחרי היעדים (נספח א'). אם זה למשל לחסוך כסף אז להכין טבלאת מעקב אחרי הכסף שנצבר. או לחשב כמה זמן ייקח. או לקבוע יעד ראשון - למצוא עבודה. ואיך אני משיג כל יעד ומה אני עושה בשביל להגיע אליו. חשוב לקבוע יעדים מדידים ושניתן לעמוד בהם (לפי מודל סמארט מהפעולה הקודמת). החניכים יתנסו קודם כל בהצבת יעדים למטרה אישית, לאחר מכן למטרה של שנה הבאה ואם ישאר זמן אז גם למטרה של עוד 10 שנים. זה לא פשוט להציב יעדים לבד, לכן הם נפגשים עם מנטורים שיעזרו להם לדייק את היעדים. הפעולות הראשונות מטרותן לתת את המחשבה הראשונית כלפי העתיד ולהתחיל להגשים מטרות שכבר עכשיו אפשר להגשים.

#### 6. סיכום (10 דק')

- אתם מאמינים שתצליחו לעמוד ביעדים?
- אתם יכולים להיעזר במישהו בשביל לעמוד ביעדים?

- אתם מרוצים מהמטרות שבחרתם לעצמכם?  
תנסו להראות להם את החשיבות במטרות והיעדים. אל תוותרו להם על זה, בסוף זה מטרות שהם בחרו לעצמם ואין סיבה שזה לא יהיה רלוונטי לחיים שלהם ושהם לא ייקחו את זה ברצינות.

## 7. פינה אישית ( 15 דק')

### עזרים:

- פתקים
- עטים
- דפים או לוחות ממוספרים מ1-21
- מחברות/מקום לרשום בו את היעדים והמטרות של כל חניך/ה

