



כל ההתחלות

כיצד אציג את עצמי?

לעתים קרובות מזדמן לנו לפגוש אדם שטרם הכרנו, להגיע למקום חדש או להשתלב בקבוצה שטרם השתייכנו לה. כל מפגש כזה הוא הזדמנות להציג את עצמי כפי שהיינו רוצים שיכירו אותנו. לפעמים אלו המילים שנאמר ולפעמים כיצד עומדים ולאן מביטים.

איך היינו רוצים שיקראו לנו? בשם המלא ואולי בשם החיבה? איזה פרטים נספר על עצמנו? היינו רוצים לשדר חביבות, ניוחות, התעניינות. לגרום לאדם שמולנו להרגיש נוח בחברתנו.

בפועל זה לא תמיד פשוט. יש מי שנבוך, האחר מתבייש ויש מי שתמיד ברגע זה נגמרות לו המילים. הרי לכולנו זה קורה. ובכל זאת יש טיפים שיכולים לעזור.

ניתן לשנון, לתרגל עם חבר, וברגע האמת, משהו מתוך זה יעבוד ויתקבל.



חומרים:

- כרטיס טיפים אישי לכל משתתף.
- דף פגישות "נפגשים ב-14:00". (תדריך מצורף)
- כלי כתיבה כמספר המשתתפים.

מהלך הפעילות:

1. משוחחים עם המשתתפים על ההזדמנות להציג עצמנו בפני אדם חדש:

- מתי מזדמן לנו לפגוש אנשים חדשים? באיזה נסיבות?
- מה ההבדל בין המפגשים השונים? חבר לכתה, לקבוצה, מדריך, מנהל, מקום זה.
- מה חשוב לנו להציג? איזה רושם היינו רוצים להשאיר?

2. מחלקים את כרטיסי הטיפים וקוראים אותם יחד.

3. מתרגלים את הטיפים בעזרת המשחק "נפגשים ב-14:00" (נספח)

בכל מפגש במשחק יתרגלו המשתתפים טיפ אחד או שניים. נתחיל בקשר עין, עמידה ולחיצת יד. נמשיך בהצגת השם, נאמר מס' מילים על עצמנו ולבסוף נסגור בחביבות את השיחה. המשתתפים ייתנו משוב זה לזה בתום כל סבב.



כיצד אציג את עצמי - טיפים למשתמש

- **צור קשר עין**
קשר עין מראה התעניינות ובטחון.
אם לא נוח לך להסתכל לבן אדם בעיניים, תסתכל בין שתי הגבות שלו, הוא לא ישים לב להבדל.
- **עמוד זקוף אך נינוח**
שפת הגוף אומרת יותר ממילים.
- **חיך**
חיך הוא שובר הקרח מס' 1
- **לחץ יד**
לחיצת יד משדרת בטחון, לחץ לחיצה איתנה אך עדינה וקצרה.
- **הצג את שמך ושאל לשמו של האדם אתו נפגשת**
אם הפגישה היא רשמית אמור "שלום, נעים מאוד אני עודד ואיך קוראים לך?"
אם הפגישה היא פחות רשמית אפשר להגיד "היי אני עודד, איך קוראים לך".
אם אנחנו רוצים שיקראו לנו בשם החיבה נציין קודם את השם המלא לדוגמה: "שלום קוראים לי עודד אבל כולם קוראים לי דדי".
- **"נעים מאד"**
אחרי שהאדם השני הציג את שמו רצוי לומר "נעים להכיר אותך נועם"
כך ניתן להיכרות מימד אישי וגם נזכור יותר טוב את השם.
- **ספר על עצמך**
ספר מעט. פרטים כמו היכן אתה גר, מאיזו כיתה אתה, מה אתה עושה.
הפרטים שסיפרת על עצמך יכולים להוביל להתפתחות שיחה בהמשך.
- **התעניין**
שאל את שותפך, מהיכן הוא ומה הוא עושה.
- **סגור את המפגש**
חשוב לסיים במשפט כמו "היה מאוד נעים להכיר אותך", "אשמח להיפגש בהמשך"

נפגשים ב - 2:00

- נספח -

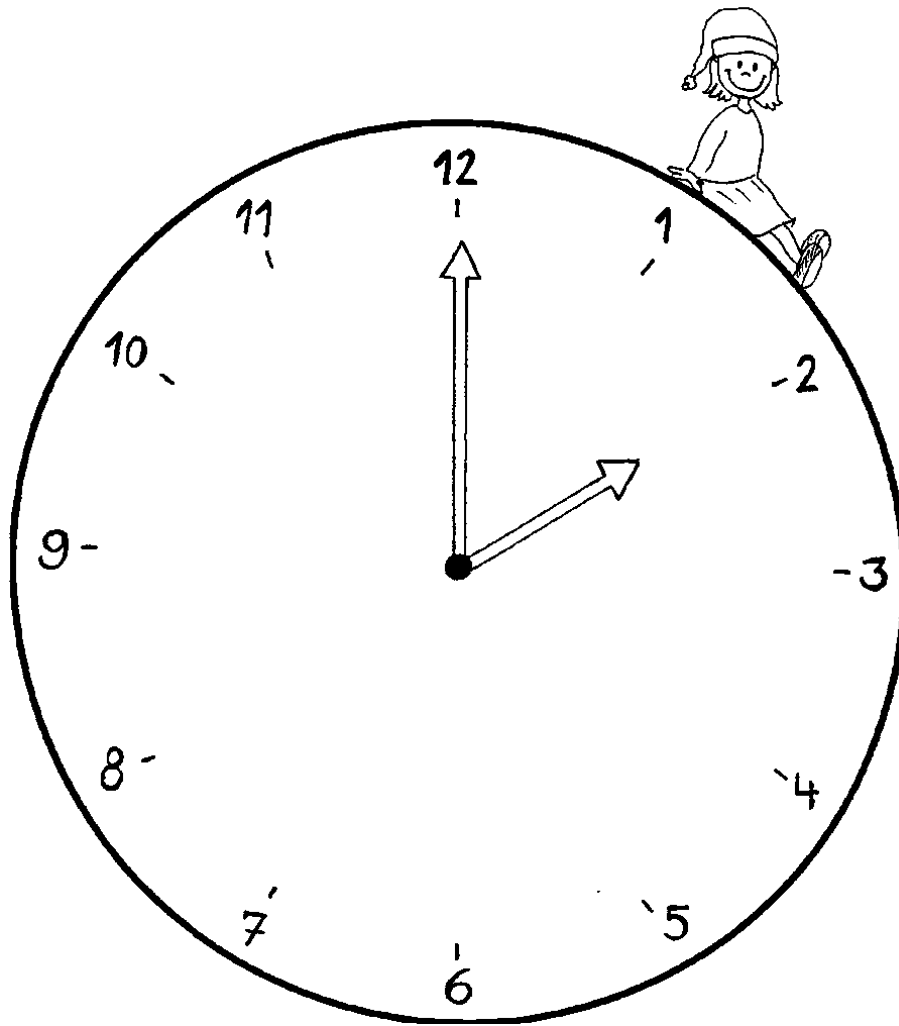
מטרות:

- התנסות ב"טיפים" להצגת העצמי במסגרת הקבוצה.

מהלך הפעילות:

- המדריך יחלק לכל משתתף דף "שעון פגישות". (ראה נספח)
המשתתפים יסתובבו באופן חופשי בחדר ויקבעו פגישות אחד עם השני בכל שעה עגולה.
(עם משתתף יחיד בכל שעה).
יש למלא את השעון (לא הכרחי להיפגש עם כולם).
- לאחר מילוי דף הפגישות, מכריז המנחה על שעה מסוימת
(לדוג: "נפגשים ב- 2:00") הזוגות שנועדו לשעה זו יצאו לפגישתם.
- המשימה המוטלת על הזוגות הנפגשים: להתנסות באחד או יותר מה"טיפים" בהתאם להנחיית המדריך ולמשב זה את זה.
בכל "שעה" יתנסו ב"טיפ" נוסף שימשיך את ההתנסות הקודמת:
 - הישירו מבט אל בן זוגכם, שימו לב כיצד אתם עומדים, חייכו זה אל זה.
 - עימדו בביטחון, הושיטו יד זה לזה, שימו לב כיצד אתם לוחצים ידיים.
 - הציגו את שמכם ושאלו לשם החבר. המשיכו ואמרו זה לזה "נעים מאד...."
 - ספרו משהו על עצמכם.
 - עודדו את חברכם לספר משהו על עצמו והקשיבו בנועם.
 - סכמו את ההיכרות.
- בתום סבב המפגשים מתכנסים לדין במליאה:
 - איך הרגשנו במהלך ההתנסות? עם עצמנו, עם בן זוגנו?
 - מה למדנו מהתרגול המשותף?
 - מה מתוך זה ניקח להתנסויות הבאות שלנו במפגש עם אנשים חדשים?

לוח פגישות



שעה	פגישה עם..	שעה	פגישה עם...
01:00		07:00	
02:00		08:00	
03:00		09:00	
04:00		10:00	
05:00		11:00	
06:00		12:00	