



מוטיבציה או בעברית הנעה, היא הכוח הדוחף אותנו לביצוע מעשה. המוטיבציה היא הנכונות והרצון לפעול ולהתאמץ בכדי להשיג משהו. אנשים בעלי מוטיבציה הם אנשים שמכוונים להשגת המטרה ולא מרפים ממנה.

אין ספק שמוטיבציה היא אחד התנאים החשובים להשגת המטרות שלנו בחיים. בעזרת פעילות זו ובעזרת פעילויות נוספות בנושא זה, נוכל לבחון יחד עם החניכים כיצד אפשר לחזק ולהעלות את המוטיבציה, לעודד הצבת מטרות ולהצליח להגשים אותן.

מהי הצלחה בשבילי?

בפעילות זו נברר את עמדותיהם לגבי המושג הצלחה, איפה זה פוגש אותם בחיי היומיום ואיך הם תופסים את מקומם ביחס ליכולתם להצליח.

מטרות:

- ✎ בירור התפיסות והעמדות שלנו לגבי המושג הצלחה
- ✎ טריגר לדיון

אביזרים:

גומיות פשוטות גדולות

מהלך הפעילות:

מעגל אסוציאציות – כותבים את המילה הצלחה במרכז דף גדול או במרכז הלוח. שואלים את המשתתפים מה האסוציאציה שלהם להצלחה וכותבים את המילים שנאמרו מסביב למילה הצלחה. מבקשים מכל משתתף לחשוב על דבר אחד שהצליח בו. מי שרוצה יכול לשתף.

נותנים לכל משתתף גומייה. המנחה מקריא בכל פעם היגד אחר. המשתתפים מביעים את מידת הסכמתם להיגד בעזרת הגומייה. כאשר הם מסכימים מאוד עם הנאמר – ימתחו את הגומייה מתיחה מלאה. כאשר הם אינם מסכימים ישאירו גומייה רפויה וכן באותו האופן, כמידת ההסכמה כך מידת המתיחה.

היגדים לדוגמא:

- כדי לדעת אם הצלחתי, אני משווה את עצמי לחברים
- מי שמאמין בעצמו – מצליח
- רק מי שמתאמץ ועובד קשה – מצליח
- הצלחה שלי נמדדת ביחס לעצמי
- מי שלא מוכן לקחת סיכונים – לא מצליח
- רק מי שמוכשר בדבר מסוים יכול להצליח בו
- אם אני מתכנן משהו אני בדרך כלל חושב שאצליח
- גם כשאני מתכנן, תמיד משהו לא מסתדר
- אני אדם ספונטני, לא אוהב לתכנן לטווח ארוך
- יגעת ומצאת תאמין
- לא משנה כמה מתאמצים, בסוף מי שיש לו קשרים מתקדם בקלות
- הכל תלוי במזל
- הכל משמים ואין לנו שום שליטה על מה שקורה

חשוב להתייחס למה שהחניכים חושבים על ההיגדים. חשוב לעודד שיח ולהעלות לדיון את העמדות השונות של החניכים.

צ'ופר לסיים:

