

# המסע אל משאבי הכוח

## תכנית לקהילת הורים



## מטרה

זיהוי משאבי כח הנעים בתוכי וסביבי המהווים להורה כלי להעצמה אישית ולהתמודדות יומיומית בחיי ההורות.

## מתווה ותוכן

התכנית מקנה למשתתפים כלים להעצמה אישית ולתובנות מהותיות ביחס לאתגרים העומדים בפני חיי ההורים בימינו. התהליכים נעשים באמצעות שפת האמנות, שיח פנימי ושיח שיתופי ומאפשרים זיהוי משאבי כח פנימיים וחיצוניים, ההופכים לעוצמה אישית ומשפחתית. התוצרים ממחישים את היכולת שלהם להכיל ולהיות מוכלים בו זמנית במעגל האישי ובמעגל המשפחתי הגרעיני והמורחב.

## התכנית כוללת את הנושאים הבאים:

- ◀ הצגת ה"אני" דרך חוזקה מרכזית בחיי ההורה.
- ◀ זיהוי משאבי כח אישיים התומכים את החוזקה.
- ◀ משאבי הכח הנעים סביבנו - שזירת הכוחות.
- ◀ הגדרת אתגר אישי בחיי ההורות - התבוננות ברגש מעכב לעומת משאב כח מקדם.

## מבנה

4 מפגשים בני 3 ש"א.

## קהלי יעד

הורים

## לוגיסטיקה

חלל המאפשר עבודה סדנאית בקבוצה של עד 20 משתתפים.