

סדנאות העצמה לתלמידי בתי הספר היסודיים :

בדגש על מניעת אלימות, פיתוח תחושת מסוגלות עצמית,
ופיתוח מיומנויות של תקשורת בין אישית אפקטיבית.

יותר פרקטיקה. פחות תיאוריה.
רק דברים שעובדים בשטח!

בהנחיית תום ברנע



מומחה למניעת אלימות, לפיתוח חוסן נפשי
ולתקשורת בין אישית אפקטיבית.



ליצירת קשר..



050-4465501



tom.barnea@gmail.com

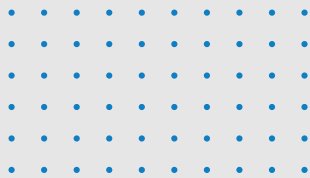


www.tombarne.co.il



תום ברנע
ייעוץ ופיתוח ארגוני





סדנאות העצמה של תום ברנע

בעשורים האחרונים, חלה עלייה חדה בשכיחות האלימות בעולם המערבי בקרב ילדים ובני נוער. גם בישראל התופעה מורגשת היטב. מחקרים מצביעים על שכיחות גבוהה של אלימות מילולית ופיזית בקרב ילדים ובני נוער.

שלושה גורמי סיכון להתפתחות אלימות בקרב ילדים ובני נוער הם:

- היעדר מסוגלות עצמית בתחום הלימודי.
- היעדר מסוגלות עצמית בתחום החברתי.
- היעדר מסוגלות עצמית בתחום האישי.

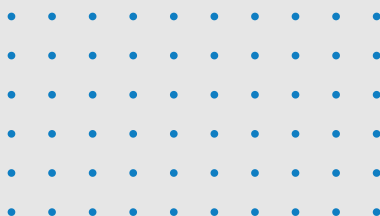
המטרה העיקרית של סדנאות העצמה לילדים ולבני הנוער היא להקנות להם כלים ומיומנויות של תקשורת בין אישית אפקטיבית, של פתרון בעיות ושל שליטה עצמית.

סדנאות אלה הן נתבך חשוב מאד כחלק מההתמודדות עם תופעת האלימות בבתי הספר בישראל. משתתפי הסדנאות ילמדו טכניקות שונות הלקוחות מגישת הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי (CBT) והפסיכולוגיה החיובית.

טכניקות אלה כוללות: הדגמות, משחקי תפקידים, משוב מתקן, חיזוקים על ביצוע נאות, שיעורי בית ועוד'.

סדנאות אלה מתבססות על ההנחה שלימוד של טכניקות ומיומנויות שונות בשילוב התמיכה של הצוות החינוכי יעצימו את התלמידים, יבנו את תחושת המסוגלות העצמית שלהם ויחזקו אצלם התנהגויות המקובלות חברתית.

היתרון העיקרי של סדנאות אלה נעוץ בכך שהילדים שרכשו את המיומנויות ממשיכים לשפר את התנהגותם גם אחרי סיום תהליך ההתערבות, ואף יכולים ליצור העברה והכללה לתחומי התנהגות נוספים.



נושאי סדנאות העצמה בבתי הספר:

- ✓ תקשורת בין אישית אפקטיבית - מרכיבים.
- ✓ מיומנויות של פתרון בעיות באמצעות משחק תפקידים.
- ✓ התנהגות אסרטיבית וכלימת הסלמה.
- ✓ דיון ותרגול של ארבעת דרכי הפעולה ("פסיבית", "אגרסיבית", "פסיבית - אגרסיבית" ו"אסרטיבית").
- ✓ פיתוח תבנית התמודדות למצבי התגרות מצד בני קבוצת השווים.
- ✓ היבטים לא מילוליים - חיובים/שליליים באינטראקציה חברתית - שפת גוף, צורת עמידה, מחוות, הבעות פנים, טון דיבור, מרחב אישי, שימוש בחפצים/ברכוש של האחר וכד'.
- ✓ הקניית כלים להתמודדות עם האשמות באמצעות מיומנויות של הקשבה פעילה.
- ✓ הקניית מיומנויות לפתרון סכסוכים עם דמויות סמכות (מורים/הורים וכד').
- ✓ הדרכה בנושא רגשות - זיהוי ושיום רגשות.
- ✓ לימוד טכניקות לשליטה עצמית.



הדרכת הצוות החינוכי

קיימת חשיבות גדולה מאד להנחיית המורים וההורים בנוגע לסיגול המיומנויות שנרכשו ע"י הילדים במסגרת סדנאות העצמה הנ"ל.
הדרכת המורים וההורים מבוססת על ההנחה, שהתנהגויות לא רצויות נובעות מתגובות לא נכונות של הסביבה הבוגרת, שלעיתים מחזקת התנהגות אלימה, מתקשה בהצבת גבולות, ולא תמיד מחזקת התנהגויות רצויות.
במסגרת הדרכת הצוות החינוכי והדרכת ההורים מועברת הרצאה לצוות החינוכי בנושא תקשורת מונעת הסלמה - פיתוח מיומנויות של תקשורת בין אישית אפקטיבית.

תקשורת בין אישית - פיתוח מיומנויות של תקשורת בין אישית אפקטיבית - הרצאה לצוותים החינוכיים בבית הספר.

נושאי ההרצאה:

✓ הכרת המרכיבים של התקשורת הבין אישית.

✓ אבחון הפרעות בתקשורת ודרכים לפתרון.

✓ מיומנויות הקשבה אפקטיבית.

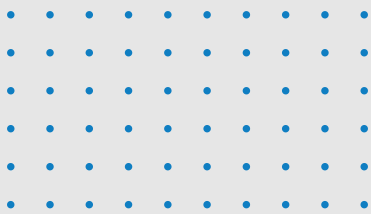
✓ לימוד טכניקות לשליטה עצמית על פי מודל CBT.

✓ סיגול התנהגות אסרטיבית.

✓ שפת גוף ומניעת אלימות.

✓ היכרות בסיסית עם גישת ה CBT - כיצד ניתן לעודד את הילדים להמשיך להשתמש במיומנויות שנלמדו בסדנאות.





מנחה הסדנאות - תום ברנע

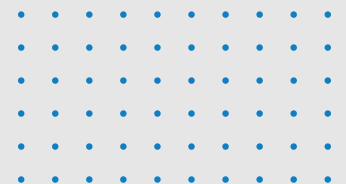
תום ברנע - בן 47, יועץ ארגוני, מנחה קבוצות, מרצה, פסיכותרפיסט (CBT) מפתח הדרכה ומאמן.

בעל ניסיון של למעלה מ- 15 שנה בהדרכה, בהנחיה, בייעוץ ובאימון אישי. בעל תואר ראשון (B.A) במדעי ההתנהגות ובעל תואר שני (M.A.) בלימודי עבודה בהתמחות בייעוץ ארגוני וניהול משאבי אנוש מאוניברסיטת ת"א.

בוגר קורס הנחיית קבוצות במכללת גישות ומוסמך בית הספר למאמנים ומדריכים במכון וינגייט.

בוגר התכנית לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית במכללת מכון פסגות והאוניברסיטה הפתוחה.

מייסד של "**המרכז למניעת אלימות**" שהוקם במטרה להעניק לארגונים, למנהלים, לעובדים, לתלמידים כלים אפקטיביים ויעילים למניעה ולצמצום האלימות הגואה בחברתנו. במסגרת המרכז למניעת אלימות מועברות סדנאות, הרצאות והכשרות מגוונות לארגונים שונים: ארגונים ביטחוניים (משטרת ישראל), עיריות, חברות אבטחה, פיקוח ושיטור עירוני, אוניברסיטאות ומכללות, מוסדות ממשלתיים, בתי חולים, עמותות, בתי ספר, בתי מלון, חברות תחבורה (רכבת ישראל, הרכבת הקלה, אגד, דן) ועוד'.



ליצירת קשר..



050-4465501



tom.barnea@gmail.com



www.tombarne.co.il



תום ברנע - מומחה למניעת אלימות, לפיתוח חוסן נפשי ולתקשורת בין אישית אפקטיבית.

תום ברנע
ייעוץ ופיתוח ארגוני



ממליצים על הסדנאות של תום ברנע



סיגל לוצקי - הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול - עיריית כרמיאל

"ה' תום, ברצוני להודות לך על ההרצאות שלך שהעברת במסגרת הכנס של הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול של עיריית כרמיאל, לקהל של 100 איש (סייעות החינוך המיוחד), בנוכחות סגנית ראש העיר. נהנינו והועשרנו הן מקצועית והן אישית מההרצאות, מאופן העברתן ומהכלים האפקטיביים שניתנו. אין לי כל ספק שקהל הסייעות החינוך המיוחד יצא מההרצאות עם מטען שיוכל ליישמו בחייו המקצועיים והאישיים."

איציק יומה - מנהל תחום מועדוני הנוער - כיוונים

"תום, ברצוני להודות לך על הסדנה המעולה, בנושא תקשורת בין אישית, שהעברת למדריכי הנוער אצלנו בחברה. יצאת במהלך הסדנה, לעזת, לאתגר ובמיוחד להעניק המון כלים יישומיים לצוות המדריכים. בתום הסדנה קיבלתי פיזיקים מאז חזרתי מכל המשתתפים. ממליץ בחום על הסדנה שלך!"

סיגל מויאל - מנהלת הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול - עיריית ב"ש

"תום שלום, עריית ב"ש מודה לך על ההרצאות והסדנאות, בנושא תקשורת בין אישית ומניעת אלימות, שהעברת למדריכי המועדונים בבתי הספר הרחבי באר שבע. העברת את הסדנאות ואת ההרצאות במקצועיות רבה ולכית למשויים חזרתי ונלהבים. אין לי ספק שהארזונים אשר יבחרו להשתמש בשירותיך, יצאו נשכרים מכן."

