

# החוזקות שלי

# זיהוי חוזקות אצל מורים ותלמידים

"המפתח להישגים גדולים ולאפשר הוא הפעלת החוזקות שלך, לא תיקון טעויותיך ומגרעותיך. הצעד הראשון הוא הכרת החוזקות שלך...."

(פרופ' מרטין סליגמן)

"הטרגדיה האמיתית של החיים היא לא שלכל אחד מאיתנו אין מספיק חוזקות; הטרגדיה היא שאנחנו לא משתמשים בחוזקות שיש

לנו" (Buckingham & Clifton)

## מהי חוזקה

החוזקות הן משאב, שקיים בכל אדם. גילוי החוזקות מאפשר ראייה ועשייה שונות, שיביאו להצלחה, למוטיבציה, ולמיצוי הפוטנציאל בתחום בו אנו עוסקים.

חוזקה מוגדרת כמאפיין (- דרך התנהגות – חשיבה- הרגשה) שאני טוב בו, שניתן להבחין בו במצבים שונים לאורך זמן, ומה שגורם לי להרגיש טוב, משמח אותי ומפתח אותי.

החוזקה היא שילוב של יכולת/נטייה טבעית יחד עם ידע ומיומנויות שאדם רוכש לאורך חייו, ע"י השקעת מאמצים משמעותית להפיכת היכולת הטבעית לחוזקה.

## איך כל זה קשור לשעה הפרטנית?

ההשערה שלי היא כי אם המורים והתלמידים יכירו את חוזקותיהם, ויעבדו ויתעסקו בהם, הם יחוו יותר חוויות חיוביות בכלל בתוך בית הספר ובמיוחד במפגש אישי כמו בשעה פרטנית, הם יאהבו להגיע לשעה הפרטנית, ויהיו יותר פנויים רגשית למפגש ואפילו יותר יצירתיים והדבר ישפיע בסופו של דבר על איכות המפגש הפרטני ויחזק את הקשרים בין המורה לתלמידיו ולפיתוח אמפתיה מורה תלמיד.

## חשיבות הכרת החוזקות והעבודה בהם :

- להכיר מקרוב את האדם המיוחד שבמורה והתלמיד, במיוחד אחר חוזקותיהם וכישרונותיהם הטבעיים.
- לאפשר להם להתנסות יחד בהצלחות על מנת לתת ולהעצים את תחושת מסוגלותם העצמית ולשפר את יחסם אחד לשני.
- לתרום למיטביות הסובייקטיבית של התלמידים והמורים באמצעות מתן אפשרות לנצל את מירב כשרונותיהם הטבעיים וחוזקותיהם.
- \*\*\*אך מאוד חשוב לציין שעיצוב סביבת עבודה נעימה ונינוחה, שתתרום, ככל שניתן, לרווחה הפיסית והנפשית של התלמידים והמורים למפגש פרטני, הינו נושא מאוד חשוב ואפילו במפגש מקוון שהינו מפגש קרוב רחוק שהסביבה תהיה כמה שיותר שקטה ונוחה לשני המשתתפים.

**חוזקה היא מאפיין (דרך התנהגות, חשיבה, הרגשה) שאני טוב בו, שניתן להבחין בו במצבים שונים לאורך זמן, גורם לי להרגיש טוב, משמח אותי, מפתח אותי**

**חוזקה היא שילוב של יכולת / נטייה, יחד עם ידע (דברים שנלמדים) ומיומנויות להשתמש ביכולת**

**זו.**

## **פעילות לאיתור חוזקות בקרב המורים והתלמידים:**

כרטיסים(ראה כרטיסים מצורפים מטה- או הכרטיסים יכולים להיות משחק מקוון) כל כרטיס 6 מכיל תמונה המתייחסת לאדם ועצמו ולאנטלגנציות שלו -יש לציין בחירת התמונות הינם : (מותאמים לצרכי כל בית ספר וכל חברה

1-תמונת פה :

והשאלה מה הפה שלי אומר עלי? - במה אני חזק ( קשור לאינטלגנציה הלשונית)

2-תמונת טבע :

והשאלה מה הטבע שלי אומר עלי?- במה אני חזק (קשור לאינטלגנציה הנטורליסטית)

3-תמונת לב :

מה הלב שלי אומר עלי? – במה אני הכי חזק(קשור לאינטלגנציה התוך אישית והבין אישית)

4-תמונת יד :

מה היד שלי אומרת עלי? – במה אני חזק(תלוי באינטלגנציה התנועתית)

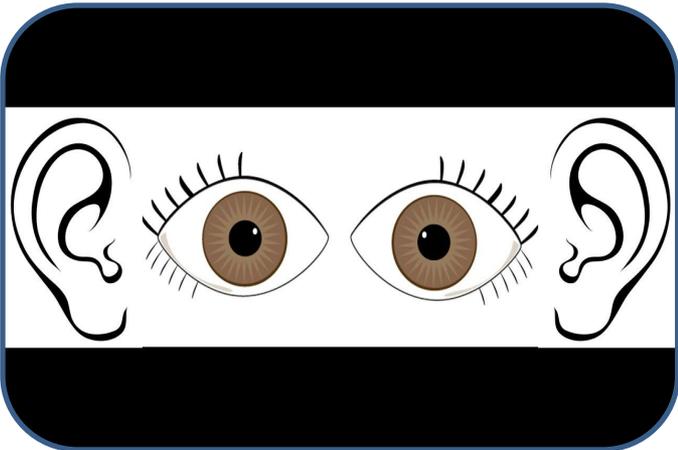
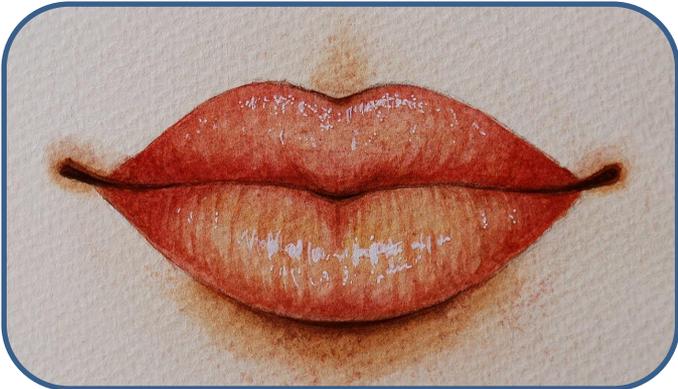
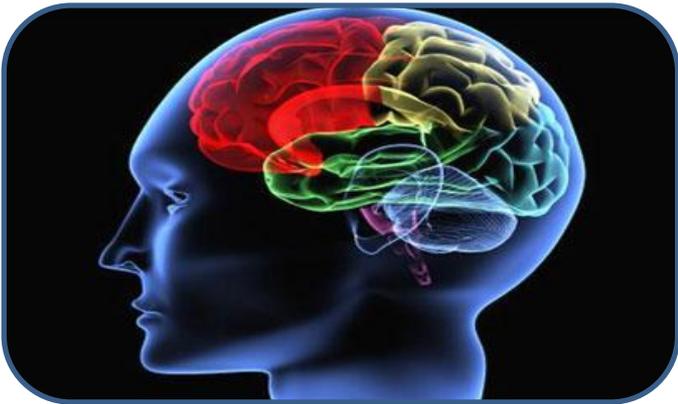
5-תמונת עיניים ואוזן :

מה העיניים והאוזניים שלי אומרות עלי?- במה אני חזק(תלוי באינטלגנציה המרחבית

והמוזיקאלית)

6-תמונת מוח :

מה המוח שלי אומר עלי?- במה אני חזק( תלוי באינטלגנציה הלוגית)



מניחים את\*  
הכרטיסים  
הפוכים וכל  
פעם בוחר  
המנחה או  
אחד המורים  
או התלמידים  
כרטיס אחד  
וכל  
המשתתפים  
עונים על  
השאלה בתוך  
הטבלא  
המצורפת

התמונה/השאלה	התשובה	מקומה בסדר העדיפויות האישיות שלי (תמספר מ-1 עד 6)
מה הפה שלי אומר עלי	לדוגמא: אתה מדבר בצורה מכבדת עם האחרים	
מה הטבע שלי אומר עלי	לדוגמא: אתה מתמלא בכח כשאתה בחק הטבע	
מה הלב שלי אומר עלי	לדוגמא: אתה מאוד אכפתי לאחרים	
מה הידיים שלי אומרות עלי	לדוגמא: אתה הופך כל דבר שאתה נוגע בו ליפה	
מה העיניים והאוזניים שלי אומרות עלי	לדוגמא: אתה חזק בלזכור את המקומות שאתה מבקר בהם/ יכולת שחזור המוזיקה שאתה שומע אותה לראשונה חזקה מאוד	
מה המוח שלי אומר עלי	לדוגמא: אתה חזק בלפתור בעיות מסובכות	

יתכן ומשתתפים אחדים יתקשו למספר את סדר העדיפויות, פה יש צורך לשאול את הקולגות מסביב ואפשר את חברי המשפחה והחברים מה הם רואים ויעזרו לו. כך כל אחד יוצא עם החוזקות שיש בו ויוכלו המורים והתלמידים להתאים את מפגשיהם בשעה הפרטנית על פי חוזקות משותפות או מתואמות.