



## תכנית כללית לסדנה לגבריות מיטיבה במכינה

### המטרה: להקנות יסודות להתנהלות כגבר מיטיב בעולם הזה

הסדנה תורכב מכ- 10 מפגשים לאורך שנת הלימודים. מפגש אחת ל-3 שבועות בערך. כל מפגש יארך שעה וחצי. המפגשים יתקיימו במרחב המכינה. באופן כללי כל מפגש יורכב מ-3 חלקים: פתיחה הכוללת הרצאה קצרה שלי, לאחר מכן חלוקה לקבוצות עבודה קטנות, והתכנסות לסיכום עם כלל הקבוצה במליאה. במהלך הסדנה נלמד ונתנסה במגוון כלים הנחייתיים ונלמד תיאוריות ומתודות חשובות. הכלי המרכזי בו נעשה שימוש לאורך רוב מפגשי הסדנה הוא "מעגל גברים". החניכים יתנסו בכמה פורמטים של "מעגל גברים", כמו: מעגל שיח, מעגל הקשבה, מעגל עמיתים ועוד. החניכים ירכשו כלים להנחיה של מעגלים בעצמם, כמנחים, מתוך כוונה שהם יוכלו להשתמש בכלי הזה במהלך חייהם גם לאחר סיום שנת המכינה.

### נושאי הסדנה:

- 1. הגבריות החדשה** - הגלגולים שעברו על הגדרת הגבריות במהלך הדורות ובמיוחד במאה השנים האחרונות. נעסוק בשאלות: מהי הגדרת הגבריות בימינו? מהי הגדרת הגבריות שאתם מתחברים אליה?
- 2. הילד שהייתי, הגבר שאני גדל להיות** - נזכר בחוויות מהילדות, נבדוק אילו טקסי בגרות עברנו בדרכנו להיות הגברים שאנחנו. אילו אבני דרך עוד עומדות לפנינו בחיים ואיך הן ישפיעו על הגבריות שלנו, בדגש על השירות הצבאי.
- 3. מבוא לרגשות** - נלמד על הרגשות השונים. נאפיין אותם. נלמד על יחסי הגומלין ביניהם. נתרגל הבעת רגשות.
- 4. אלימות** - נלמד על חרדה וזעם דרך מעגל האלימות והשליטה. נלמד על האלימות שבנו. אילו סוגי אלימות אנו מבטאים, או סופגים, ואיך. מה גורם לנו להתפרצויות זעם. איך לכעוס נכון. ואיך להתנהל באופן מיטיב מתוך מעגל של אמון וקירבה.
- 5. תקשורת מקרבת** - נלמד איך לבטא נכון את מה שאנחנו מרגישים עפ"י השיטה "תקשורת לא אלימה" ועפ"י "מודל אפר"ת".
- 6. זוגיות** - מהי תפיסת הזוגיות שלנו. אילו סוגי קשרים קיימים. למה אנחנו צריכים את זה בכלל. איך בוחרים בת זוג. איך רבים. איך מגשרים. איך נפרדים. נורות אדומות וירוקות בזוגיות.
- 7. מקורות חוסן** - נלמד לזהות את מקורות החוסן שלנו עפ"י מודל גש"ר מאח"ד.



8. **"אל תהיו חארות"** - מנהיגות ערכית כחיילים ומפקדים לעתיד. התנהלות בקבוצה. דילמות חברתיות. דילמות פיקודיות. דילמות מוסריות וערכיות. הובלה חברתית מיטיבה. משולב עם הקרנה של סרט מטלטל שנעשה בנושא וגרף פרסים רבים.
9. **גבריות מיטיבה** - איזו תנועה אנחנו מובילים כגברים בעולם. מה הכלים העומדים לרשותנו. איך ניתן להוביל מנהיגות גברית מיטיבה - עם עצמי, במשפחה, בקהילה, במדינה ובעולם. זהו מפגש מסכם לכלל הנושאים שלמדנו ותירגלנו במהלך השנה.
10. **נושא פתוח** - נושא עליו נחליט ביחד להתמקד, בין אם מבין הנושאים הנ"ל או נושא אחר שהחניכים יבחרו.

### **ציוד נדרש:**

- עבור חלק מהמפגשים נצטרך מקרן ולוח להצגת מצגת (אני אביא מחשב נייד).
- מרחב המכיל את כל הקבוצה ביחד, בישיבה במעגל גדול.
- מרחבים נוספים בהם נוכל לעבוד בקבוצות קטנות ובפרטיות.
- כלי כתיבה עבור כל חניך - מחברת ועט.
- ניתן ואף מומלץ לקיים חלק מהפעילויות בחוץ, בטבע הקרוב.

### **קצת עליי:**

צחי הררי, בן 44, אב ל-4. גר במושב מיצר. מנחה מעגלי גברים מוסמך מטעם ביה"ס לעבודה סוציאלית באוני' תל-אביב. מנחה סדנאות על מניעת אלימות בזוגיות מטעם ויצ"ו. מנחה סדנאות חוסן בטבע. מנחה "מסעות שחרור" בעמותת "בשביל המחר". חבר מייסד בעמותת "קו לבנון", ופעיל בולט בתחום הטיפול בלוחמים משוחררים המתמודדים עם פוסט טראומה צבאית. בעל תואר ראשון בלימודי ארץ ישראל, ותואר הנדסאי תקשורת אינטרקטיבית. שירות צבאי: לוחם בגדוד 13 של גולני. קצין חי"ר: מ"מ ברובאית 13. קמב"צ. סמ"פ.

**אשמח לעבוד עימכם!**

**צחי הררי**

**050-3565100**