

הצ'ק-ליסט של נמע גולן

אחד הדברים הכי חשובים בסדנאות ובקורסים היא ליצור השפעה על המשתתף ולגרום לו לתובנות חדשות שיסללו את הדרך לשינוי. יש סיכוי גדול יותר שזה יקרה כשאדם שיתף פעולה בסדנה, סיפר על עצמו, על התובנות שלו, חשף את ההתנגדויות שלו, שאל שאלות והיה משתתף פעיל.

את שיתוף הפעולה הזה חשוב לבנות כבר מתחילת הסדנה ואפילו עוד לפני, דרך מיילים וחומרים כתובים או סרטונים. כדי ליצור שיתוף פעולה והקשבה לכל אורך הסדנה, חשוב לבנות את הסדנה בצורה שתפעיל את המשתתפים רגשית וחשוב לעשות זאת מהרגע הראשון כדי לתפוס את ההקשבה והאמון שלהם.

ידע או הרצאה הם חשובים כדי לייצר אוטוריטה ולהסביר דברים שחשוב לדעת, אך לא תמיד יש שם פנאי או עיסוק בעוררות רגשית ובסדנאות יש מקום להצפת הרגש ועבודה איתו.

עולם ה-NLP והדמיון המודרך מציע שלל אפשרויות לתרגילים יצירתיים שבאים מכיוונים מפתיעים ומגבירים את המעורבות של המשתתף.

נעים מאד אני נמע גולן

נעים מאד, אני נמע גולן, כבר 20 שנה מעבירה ובונה סדנאות וקורסים, בהכשרתי אני מנחת קבוצות מוסמכת, NLP TRAINER, מנחת דמיון מודרך ובעלת תואר ראשון בתאונה קלינית. התחלתי בעבודה עם אכילה רגשית בקבוצות דינמיות, בניתי אינספור מערכי שיעור בתחום ההתפתחות האישית, המשכתי ללמד NLP ובניתי את הקורס NLP ודמיון מודרך לירידה במשקל. אני מלווה בעלי עסקים לבניית קורסים תהליכיים ומוצרים דיגיטליים להתפתחות אישית ועובדת איתם על התוכן של השיווק שלהם, משלב הרעיון ועד הבצוע. אני עובדת בשיתוף פעולה עם לילך סנא בקורס שלנו "מהקליניקה אל הבמה" בו אנחנו מלמדות בעלי עסקים לבנות קורס תהליכי לקהל יעד ספציפיים ואת הדרכים למלא אותו.

כשאני עובדת עם מנחי סדנאות, אני רואה שאחד האתגרים בבניית מערך לשיעור זה: איך להתחיל פגישה כדי שהקרקע תתבסס בהמשך הסדנה לעבודה רגשית,

לסדנאות- תרגילי פתיחה שמגבירים שיתוף פעולה של הקהל

אז הנה 20 רעיונות לתרגילי פתיחה קצרים שמעוררים שיח, מייצרים אמון ומכינים את המשתתף לעבור תהליך פנימי.

בניית המבגש

אתחיל בסיפור מטאפורי שמעביר את המסר של השיעור, ואציג את עצמי ומה נעשה במבגש. לאחר מכן יבוא תרגיל שמטרתו לעורר רגשית וליצור דיון ושיח בין המשתתפים. אחרי התרגיל אחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות. (באם אפשר לחלק לחדרים) ואתן שאלה לדיון בנושא השיעור שיתחיל לעורר את התת מודע. כשהאנשים מתחילים לשוחח ביניהם משהו באנרגיה נפתח, העיניים נוצצות, וההקשבה מתחילה להיפתח, יש נוכחות בחדר.

עקרונות להנעה לשינוי

כאב או עונג -

על מנת להניע אנשים לשינוי, אנחנו רוצים לעורר מוטיבציה. המוטיבציה תתעורר כאשר האדם יזכר בכאב, במחירים ובכאב שיש לו כתוצאה מהבעיה וירצה לברוח מהכאב ולכן יתגייס לפיתרון שהסדנה מציעה. הדרך השנייה לעורר מוטיבציה היא לחבר את האדם לתחושת עונג, אליה הוא יישאף ולהראות לאדם את הפרס שיקבל כאשר יפתור את הבעיה שלו.

בעוד רגע, אתן לך את התרגילים שאספתי ושאני משתמשת בהם בסדנאות ובקורסים שאני מעבירה. חילקתי את התרגילים לתרגילים שמעוררים כאב ותרגילים שמעוררים עונג, כך שתוכלו לבחור על פי תפיסת עולמכם ובהתאם לקורס את התרגיל המתאים. בקורס הנחיית קבוצות במכללה, אנחנו מרחיבים את הידע בהנחיית סדנאות, לומדים על שלבי התפתחות של קבוצה ועל תפקידים בקבוצה, ונותנים כלים פרקטיים לכל שלב.

תרגילי פתיחה מעוררי כאב:

1. עבודה עם דימויים, אפשר לשאול את המשתתפים איך נראה הכאב שלהם, אם הכאב או הקושי שהם חשים בהקשר לבעיה שלהם היה סמל דמות או מטאפורה, מה הסמל/דמות/המטאפורה הזו הייתה? לאחר מכן מבקשים מהמשתתפים לשתף את הדימויים שלהם ולהסביר מה הבינו מהדימוי שעלה.
2. עבודה עם דימויים, באותו אופן כמו בתרגיל הראשון, אפשר לבקש דימוי לאמונה שחוסמת בהקשר למטרה, או דימוי לפחד שמפריע לי להתקדם דרך הדימויים ניתן לעורר דיון.
3. עבודה עם הגוף, לאחר שמציגים את הנושא ומדברים על המחירים שהמשתתפים משלמים מכיוון שהם עדיין לא פתרו את הבעיה, אפשר לעשות הרפיה קצרה (טקסט הרפיה מצורף בעמוד 6) ולשאול: איזה חלק קורא לך עכשיו? איזה חלק הכי קשה כתוצאה מהבעיה שלך? לאחר התרגיל שלוקח כמה דקות אפשר לחלק את המשתתפים לקבוצות ולתת להם שאלה לדיון: מה הבנת מהתקשורת עם הגוף שלך, או מה התובנה שעלתה לך מתוך הגוף.

4. שינוי פרספקטיבה דרך שינוי מקום, אפשר להסתכל על המחירים שהבעיה מייצרת ממקום אחר, להזמין את המשתתפים לעלות לכוכב אחר ולהתבונן על עצמם ממרחק מקום: איך הם נראים לעצמם? איך נראות ההתנהגויות שהם עושים?

אפשר גם לבקש מהמשתתפים להסתכל על עצמם מנקודת מבט של חייזר שרואה אותם כאן, על כדור הארץ, חייזר שלא מבין בבני אדם בכלל, מה הוא רואה כשהוא מסתכל כרגע על אדם שמתמודד עם עניין X?

5. שינוי פרספקטיבה דרך זמן, אפשר להזמין את המשתתפים להתבונן על עצמם בעוד עשר שנים, עשר שנים שאתם עדיין מחזיקים באותה הבעיה: מה דעתכם על עצמכם? מה זה מעורר בכם? מה הייתם רוצים לעשות? שאלות אלו נועדו לדיון בחלוקה לאגות או לקבוצות.

6. עבודה עם זיכרון ישן, לחבר את המשתתפים לכאב הכי משמעותי של הבעיה: אם זה רווקות, אז לחבר לבדידות; אם זה משקל, לחבר לתחושת הדחיה מהגוף; אם זה קושי כלכלי, לחבר לתחושה שאינם יכולים לתת למשפחה שלהם את מה שהיו רוצים. ללחוץ על הכאב בכמה משפטים, ואז לבקש מכולם לעצום עיניים, לעשות הרפיה קצרה (טקסט הרפיה בעמוד 6) ולבקש להעלות זיכרון ישן שקשור לתחושה הקשה שהם מרגישים עכשיו. לאחר התרגיל לתת להם לכתוב את מה שעלה ולשתף באגות או קבוצות. ניתן להמשיך במהלך הסדנה ולתת ריפוי לזיכרון הזה דרך הדמיון.

7. דמיון מודרך להוביל את המשתתפים בדמיון אל העתיד שבו אין שינוי, ולהראות להם את המחירים שהם ישלמו בעוד שנה, בעוד שנתיים, בעוד עשר שנים.

8. דמיון מודרך שיחה עם הדמות המבוגרת שתהיו, אחרי שלא מימשתם את החלומות שלכם. לבנות שיחה עם הדמות שבה היא מצטערת על כל מה שלא תיקנה כשעוד יכלה הייתה לתקן. את השיחה יש להתחיל בהרפיה הכתובה בעמוד 6. לאחר מכן אפשר לשאול: מה הפיספוס הכי גדול שהם חשו? ולבנות מתוך הכאב את הפתרון שאתם מציעים.

9. לדמיין את סוף הסרט, מתאים בעיקר לסדנאות של שינוי הרגלים בתחומים שונים. גם חשיבה היא הרגל. אפשר לתאר את רגע הנפילה ולהראות איך נפילה קטנה אינה מסתיימת בסיגריה אחת או בחתיכת עוגה, היא ממשיכה לנפילה ועוד נפילה ועוד נפילה. הנחו את המשתתפים לדמיין איך הם נופלים שוב ושוב, ואיך הם מרגישים כשהגיעו לסוף הסרט שלהם, כלומר למחירים הקשים ביותר. נהל דיון על כך.

10. משחק אסוציאציות, לכתוב את הבעיה על הלוח ולתת לאנשים להעלות כמה שיותר מילים שקשורות לבעיה שלהם. לאחר מכן בחלוקה לשלוש, כל אחד משתף את המילים שאמר ואת ההקשר של המילים לאתגר, ומה הוא למד מבחירת המילים.

תרגילי כתיחה מעוררי תקווה שמתחילים לחוות את תת-המודע לקראת המטרה החדשה:

1. עבודה עם דימוי. לשאול את המשתתפים איך הם ירגישו כשיגיעו למטרה שלהם, לחבר אותם לתחושה הנעימה ולבקש להעלות סמל/דמות/מטאפורה של התחושה.

לאחר מכן מבקשים מהמשתתפים לשתף את הדימויים שלהם ולהסביר מה הבינו מהדימוי שעלה. לאחר שיתופים בקבוצות, אפשר בדמיון מודרך קצר לבקש מהם לחרוט את הדימוי על לוח ליבם כדי שיוכלו לשלוף אותו בכל פעם שיזדקקו לו.

2. האני העתידי. לקחת אותם למסע בדמיון לרגע השגת המטרה, לרגע שבו הם מבינים שהיא הושגה והם במקום חדש. לבקש לראות תמונה בהירה, מלאה באור, לשים לב ליציבה שלהם, לתקשורת שלהם. אפשר לבקש טיפ או תובנה מהדמות העתידית. לאחר מכן ליצור שיח שבו הם מספרים על הרגע שבו הם הבינו שהשינוי קרה: מה הם ראו או שמעו שם? אפשר גם לבקש שיתופים של הטיפ או המסר שקיבלו מהדמות העתידית.

3. שיחה עם הגוף. לתאר את השגת המטרה: מה יקרה שם? מה הם יראו שם? מה הם ישמעו שם? ולבקש מהם לבדוק איזה חלק בגוף שלהם הכי ישמח שהם השיגו את המטרה?

4. דמיון מודרך. מסר מחבר: אפשר לבקש מכל אחד מהמשתתפים לראות מולו את החבר הכי טוב שלו או דמות שמכירה אותו טוב ומעריכה אותו. להנחות אותם ממש להיכנס לנעליו, ומתוך גופו, תפיסת עולמו, לתת איזשהו מסר לאני שמתמודד עכשיו עם האתגר. להנחות למסר חיובי שיקדם אותם מאד בהקשר למטרה שלהם.

5. עבודה על קו הזמן. דרך צעידיה על קו של זמן, שיכול להיות דמיוני או פיזי בחדר. אפשר לצעוד לכיוון העתיד; מציירים קו על הרצפה, יש בו עבר, הווה ועתיד. והמשתתפים צועדים לכיוון העתיד שלהם, רואים את התחנות בדרך לפי ההנחיה שלך. ההנחיה יכולה לעבור בתחנה או שתיים שבהם מתרחש שינוי משמעותי, או לקחת אותם היישר אל העתיד. כשמגיעים לעתיד חשוב להטמיע בכל החושים את תמונת המטרה: מה הם רואים שם? מה הם שומעים שם? מה הם חשים שם?

6. תמונת ניצחון. לשאול את המשתתפים איך נראית תמונת הבעיה שלהם ואיך נראית תמונת הניצחון שלהם. לאחר שמצאו שתי תמונות, יש להנחות אותם לדמיין בשחור-לבן את תמונת הבעיה על מסך קולנוע ענקי, ובצד ימין בריבוע קטן וצבעוני את תמונת המטרה. להנחות אותם להגדיל לאט לאט את התמונה הקטנה עד שהיא מכסה את כל המסך. לאחר שהם ראו את ההחלפה יש לבקש מהם לדמיין מסך לבן. לבצע את ההחלפה 3-5 פעמים עד שהתמונה הישנה מטושטשת. בחלוקה לאזגות/קבוצות יש לבקש מכל אחד מהם לתאר את התמונה החדשה אותה הוא ראה ומה היא מעוררת בו.

7. שינוי פרספקטיבה. אני במאדים, או בכוכב נגה, מסתכלת על עצמי אחרי השינוי מה התובנות שלי שם? תרגיל דומה אפשר לעשות עם חייזר שמסתכל עלי אחרי השינוי. מה הוא רואה שהשתנה? אם חייזר רואה אותי לפני ואחרי, מה הוא יראה שם?

8. שינוי פרספקטיבה של זמן. להנחות את המשתתפים לראות את עצמם בעוד 01 שנים אחרי שעשו את השינוי.

מה הם רואים שם? מה הם שומעים שם? מה הם חשים שם? אילו מחשבות חדשות יש להם? אילו רגשות והתנהגויות חדשות נוצרו במקום החדש? בקשו טיפ מהדמות המבוגרת יותר ואחר כך שתפו את הטיפ בקבוצות.

9. תרגיל כתיבה, מכתב מהדמות העתידית שלי: מה היא מספרת לי? איזו תובנה היא רוצה לתת לי?

10. שינוי קול מנמיך. לבקש מהמשתתפים להעלות את הקולות הכי מנמיכים שלהם, אלה שהורסים להם, ולבקש כמה שיתופים בקבוצה.

לאחר מכן להנחות אותם לבדוק מי אומר את המשפטים האלה, האם הם נאמרים בקול חזק? באיזה טון? לאחר שאוספים את המידע, יש לבצע דמיון מודרך קצר לפי הטקסט בעמוד 6 - ואז לבקש מהם לדמיין מאיש שאוהב ומעריך אותם מאד מגיע.

כשהוא עולה בדמיונם, יש להנחות אותם לבקש ממנו מסר מחזק ולקבל ממנו משפט (אפשר להנחות אותם לכתוב את המשפט כדי לזכור אותו אחר כך).

בשלב הזה יש לכל משתתף שני משפטים:

- **משפט 1** - משפט מנמיך בקול, טון ועוצמה מסוימים.
- **משפט 2** - משפט מאיש בעל מסר.

עכשיו יש להנחות אותם לבצע החלפה בין המשפטים:

בקשו מהם לדמיין את המשפט מהאיש בעל המסר, אבל בקול ובעוצמה של הקול המחליש. (אנחנו מכניסים את המאפיינים של המשפט שמשכנע אותו למשפט החדש והמעצים.)
בקשו מהם לחזור שוב ושוב על המשפט החדש בקול הישן, ושאלו אותם מה משתנה בהתנהגות שלהם. הנחו אותם לפתוח עיניים ולחזור אליכם ולשתף את החוויה.

טקסט דמיון מודרך להרכיה (ניתן להשתמש לפני כל תרגיל)

כדאי לעשות את התרגילים השונים במצב רוגע שבו המוח משחרר התנגדויות.
את הטקסט יש לקרוא בקול הרגיל שלכם לא ללחוש או לנסות לעשות קול רוחני או רעיון של איך קול של הרפיה "צריך" להישמע.

יש לעשות הפסקות בין משפט למשפט כדי לתת זמן לאנשים להיכנס אל תוך עצמם.
משפטים ראשונים מתארים את המצב שבו האדם נמצא כששומע אותנו - הם נקראים משפטי אמת, ולכן יתכן שיש משפטים שלא יתאימו שימו לב אם כתוב "אתם יושבים" והם שוכבים, זה לא משפט אמת ועלול לעורר התנגדות.

דמיה להרכיה:

אתם יושבים על כסא, או כורסה או במקום אחר
ויכולים לשים לב איך בחרתם לשבת... או לשכב...
אפשר לעצום עיניים...
ולשים לב איפה הידיים שלכם מונחות
אפשרו לעצמכם להרגיש בנוח,

התרכאז בנשימה ובתחושה של האוויר שיוצא ונכנס,
שימו לב איך תנועת האוויר משפיעה על הגוף...
ובקרוב תוכלו להרגע...
יכול להיות שיש לכם מחשבות על מה שעומד לקרות עכשיו
או שעולות מחשבות על מה שכבר עשינו...
ואני מזמינה אותך ל... (ואז לעשות את התרגילים שמתמשים בדמיון)