



כלים מעשיים לפתרון מצבי קונפליקט

עמותת אתגר פועלת לחיזוק יחסים חיוביים בין א/נשים ובין קבוצות הזהות השונות במציאות הישראלית. המטרה: יחסים המבוססים על שיתוף פעולה, יושרה ותרבות של כבוד הדדי ודיאלוג. לשם כך אנחנו נעזרים במגוון הידע התיאורטי והמעשי, הקשור לדיסציפלינת "התמרת סכסוכים".

"התמרת סכסוכים" היא גישה חדשנית המסייעת בזיהוי המימדים השונים בדינמיקת הסכסוך ומאפשרת, באמצעות מגוון כלים מעשיים, לצמצם את הסבל הנובע מחוסר הסכמה בכל סוגי מערכות היחסים על ידי יצירתיות, אמפתיה ואי - אלימות.

אחת הדרכים העיקריות לממש מטרה זו היא על ידי הנגשת כלים ומיומנויות, תוך כדי הרחבת המודעות והידע שצברנו בתחום. על כן, אתגר מציעה מגוון הרצאות, סדנאות וקורסים המחזקים את היכולת של כל אחת ואחד מאיתנו להתמודד באופן מוצלח יותר עם מצבי סכסוך אליהם אנחנו נקלעים/ות. הדבר נכון למערכות יחסים אישיות, מערכות יחסים בתוך מקומות עבודה - וגם מערכות יחסים במרחב הציבורי.

לפרטים: דניאלה קהת | מנהלת גיוס משאבים ואסטרטגיה

Daniela@challenge.org.il | 052-570-7673

מעבר לשכנוע

בחברה הישראלית הווכחנית, לא מעט א/נשים התייאשו מן המאמץ לשכנע אחרים בדיונים סביב פוליטיקה או נושאים אחרים. כאשר אני מרגישה ש"אני מדברת אל הקיר", כדאי להסתכל פנימה כדי לבחון כיצד אני תורם/ת למבוי הסתום וכיצד אני אוכל לשנות את אופי השיח. בסדנת מעבר לשכנוע נלמד תפיסות וכלים המאפשרים להתקרב ולהשפיע על האדם בצד השני. כמו כן, נתאמן באמצעות סימולציות וניקה "שיעורי בית" לשטח כדי לנסות את הכלים החדשים.

אפשרויות לסדנה:

- א. סדנה מלאה: שלושה מפגשים של 3 שעות כל אחד.
- ב. סדנת מבוא: מפגש חד-פעמי: הצגת הנושא, ללא תרגול.

רב תרבותיות וחיבור קבוצתי

אנו חיים בחברה מגוונת ורב תרבותית. מגוון חברתי זה יכול להביא לקרבה, סקרנות ויצירת קרקע פוריה לשיתוף פעולה, ויכול גם להוות מקור לדעות קדומות, ריחוק, ניכור וסכסוך. המעבר בין זרות לקרבה מאפשרת לנו לראות בסקרנות ופתיחות את האחר כפי שהוא, להרחיב את מעגלי השייכות שלנו, להכיר ביופי של השונות והמגוון ולייצר קהילה וחברה מבוססת שותפות, הדדיות וקבלה. אתגר מציעה מגוון סדנאות שונות לחקירה והעמקה בעבודה קבוצתית והיכרות עם אחרים.

אפשרויות לסדנאות רב תרבותיות וחיבור קבוצתי:

- א. גיבוש ובניית קבוצה
 - ב. מעגלי הקשבה ושיח
 - ג. העמקת היכרות באמצעות שאלות
 - ד. סיפור אישי וקהילתי
- ניתן לקיים סדנה על אחת האפשרויות (מפגש אחד או שלושה) או להרכיב סדנה ממספר אפשרויות (מספר המפגשים נקבע על פי התוכנית התפורה אישית).

מיינדפולנס ביחסים, מיינדפולנס בקונפליקט

מיינדפולנס - קשיבות בעברית - מוגדרת כיכולת של אדם למקד את תשומת הלב שלו/ה על התרחשויות בזמן ההווה, כגון רגשות, מחשבות, ותחושות גופניות, באופן מכוון ומתוך קבלה ואי-שיפוטיות. שיפור מיומנויות הקשב המודע - תשומת הלב לרגע באופן מכיל ולא שיפוטי - הן אמצעי רב עצמה, שיאפשר לנו לפעול בתוך מציאות חיינו מתוך ראייה בהירה, שלווה ומהנה ולהתנהל באופן מודע שישפיע לטובה על איכות חיינו, תפקודנו, ובעקיפין על סובבנו. מודעות רבה יותר במצבי קונפליקט ומחוצה להם, תוביל לחיים מאוזנים והרמוניים יותר.

אתגר מציעה הרכב של סדנאות מיינדפולנס להתנהלות בריאה ומיטיבה:

- א. **מה זה מיינדפולנס?** 3 מפגשים התנסות עם לימוד, תרגול ורפלקציה.
- ב. **מיינדפולנס להתמודדות בריאה בקונפליקט.** זהו קורס מיינדפולנס בסיסי מלא בן 9 מפגשים, שמקנה את השיטה לעומקה. בקורס של **אתגר** מושם דגש מיוחד על שיפור מערכות יחסים ועל התמודדות עם אי הסכמות וקונפליקטים בינאישיים בעזרת מיינדפולנס.
- ג. **מיינדפולנס בקונפליקט למתרגלים מנוסים.** איך להשתמש במיינדפולנס ברגעים של אי-הסכמה וקונפליקט, בין אם מדובר בקונפליקט עם אנשים הקרובים לי ובין אם מדובר בחיכוכים מקריים עם זרים. סדנה בת 4 מפגשים. מיועד למי שעבר/ה קורס מיינדפולנס בסיסי של **אתגר**, או במקום אחר ומתרגלות/ים במשך שלושה חודשים.

תודעת הפיוס שלי

הלכי הרוח איתם אנו ניגשים לכל מצב בחיים משפיעים באופן ניכר על ההתייחסות שלנו אליהם ועל התפקוד שלנו בתוכם. אי הסכמות וקונפליקטים מתרחשים בחיים שלנו באופן יומיומי, ברמות ובזירות שונות. בסדנא חווייתית זו נבדוק מה צריך להתקיים בתודעה שלנו כדי שנוכל להגיב במצבים אלה באופן המקדם פתרונות מיטיבים.

מבנה הסדנה:

סדנת מבוא: 3 מפגשים של שעתיים כל אחד, סה"כ 6 שעות.

תקשורת מקרבת

תקשורת מקרבת (Non-Violent Communication) היא שפה ודרך חיים שפותחה ע"י ד"ר מרשאל רוזנברג לשיפור מערכות יחסים בכל תחומי החיים: במשפחה, בעבודה, בארגונים, בקהילה, בין קבוצות, בין מדינות, עם עצמנו ובתוכנו. גישה זו מבוססת על פיתוח יכולת אמפתיה וחמלה כלפי עצמנו וכלפי אחרים, והיא כוללת תיאוריה לצד כלים פרקטיים הניתנים ללמידה וליישום.

אפשרויות לסדנאות תקשורת מקרבת:

- א. מה זה תקשורת מקרבת? מפגש מבוא להיכרות עם השיטה (מפגש אחד)
- ב. סדנת מבוא: סדנה המתמקדת בנושא אחד של תקשורת מקרבת (מפגש אחד)
- ג. סדנת יסודות מורחבת (5 מפגשים)
- ד. קורס מלא (10 מפגשים)

שיטת איזי להפיכת עוינות לרעות

שיטת איזי פותחה על ידי ישראל קלמן, פסיכולוג בעל 40+ שנות ניסיון ומומחה בינלאומי בתחום הבריונות. השיטה מיועדת לפתור בעיות בינאישיות בבתי ספר, מקומות עבודה ובמשפחה. איזי מסביר כיצד תגובות כמו כעס, התגוננות ופחד שנועדו להבטיח הצלחה בטבע גורמות לנו נזק ביחסים בחברה האנושית. על ידי משחקי תפקידים משעשעים המשתתפות/ים לומדות/ים ליישם את כלל הזהב ההופך מצבים של עוינות למצבים של ווין-ווין וכבוד הדדי.

אפשרויות לסדנה:

- א. סדנת מבוא: טעימה ראשונית של שעה וחצי
- ב. סדנת תרגול: סדנה קצרה בת 3 מפגשים של שעתיים
- ג. סדנה מקיפה: יום שלם (שש שעות ברצף) לתרגול מעמיק וללמידת העקרונות שבבסיס השיטה

בניית קונצנזוס

סדנה מיועדת לכל מי שמנחה קבוצה או מנסה להוביל תהליכים קבוצתיים, מתוך הבנה ואמונה בכוחן של קבוצות להגיע לתובנות איכותיות יותר מאשר כל אחד ואחת מאיתנו באופן נפרד. הרבה פעמים אנחנו כמובילי/ות תהליכים מרגישים/ות את המתח שבין הרצון להשגת יעדים ועמידה בלוחות זמנים לבין חיזוק תחושת המחויבות והבעלות של כל המעורבות/ים בקבוצה. בסדנה נלמד כלים מעשיים להגיע להסכמות קבוצתיות באופן שכל ההצעות והרעיונות של כל אחת ואחד יילקחו בחשבון וכך שהתוצאה תשקף את היעד המשותף. השיטות פותחו על ידי מומחים בינלאומיים ויושמו בהצלחה בארץ ובח"ל.

אפשרויות לסדנה:

- א. סדנת מבוא: מפגש אחד עם התמקדות בשיטה ספציפית
- ב. סדרת תרגול: 3 מפגשים המציגה ארגז כלים ומאפשרת תרגול.

ניתוח מצבי קונפליקט

קונפליקטים הם חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו, ועל כן חשוב ללמוד מהם ולצמוח מתוכם. במפגשים נלמד לזהות נכון יותר את מקור הסכסוך ואת סיבות העומק שלו. נבין מהו קונפליקט ומה ההבדל בין קונפליקט לאלימות, ונזהה נקודות עורוון המכשילות אותנו. תהליך הלמידה יעניק לנו כלים מעשיים שיסייעו לנו לפתח דרכי התמודדות מוצלחות יותר להשגת מטרותינו.

אפשרויות לסדנה:

- א. סדנת מבוא: מפגש אחד
- ב. סדנת תרגול: סדנה קצרה בת 4 מפגשים הכוללת תירגול של כלים בסיסיים
- ג. קורס מלא: בן 10 מפגשים של לימוד מעשי מעמיק.