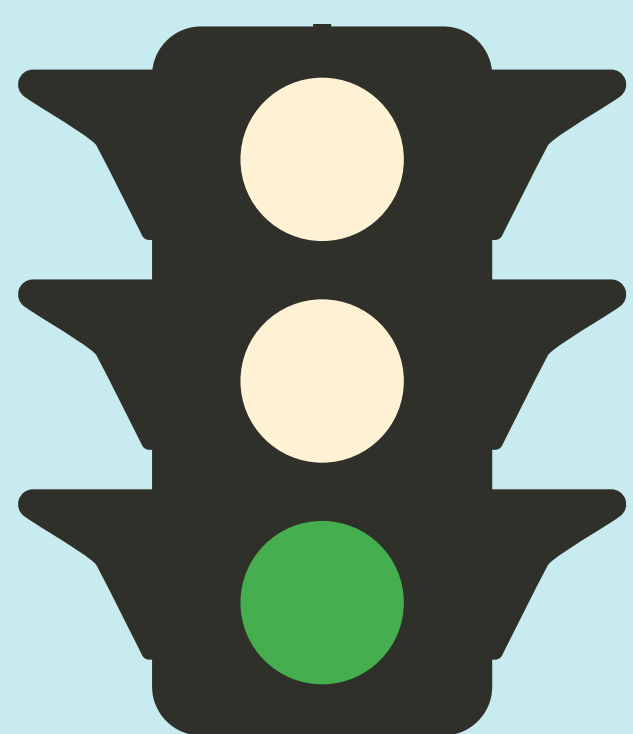


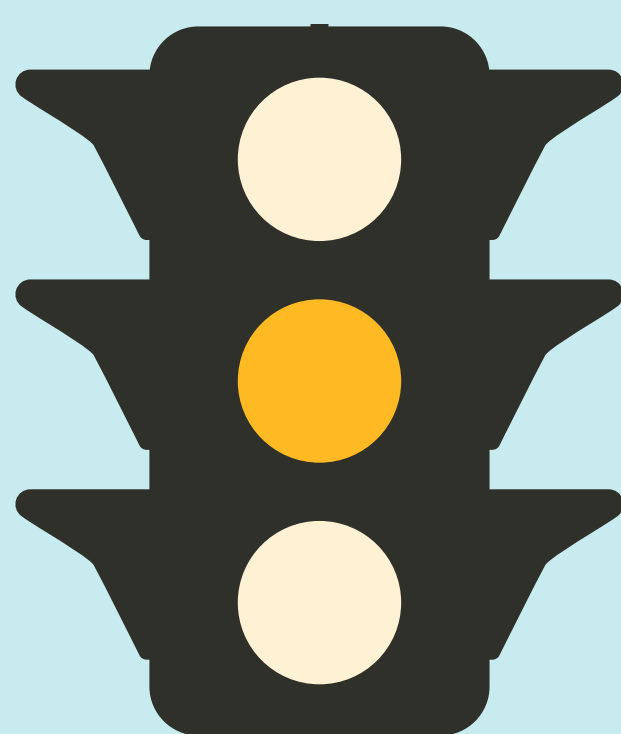
שיטת הרמזור להצטרפות לקבוצה

שלושה שלבים שיסייעו לכל אחד מכם להצטרף לתוך דינמיקה קבוצתית בצורה בטוחה. הסוד הוא לתרגל בכל פעם בצעדים קטנים עד לקבלת ביטחון מלא בהבנת השיטה.



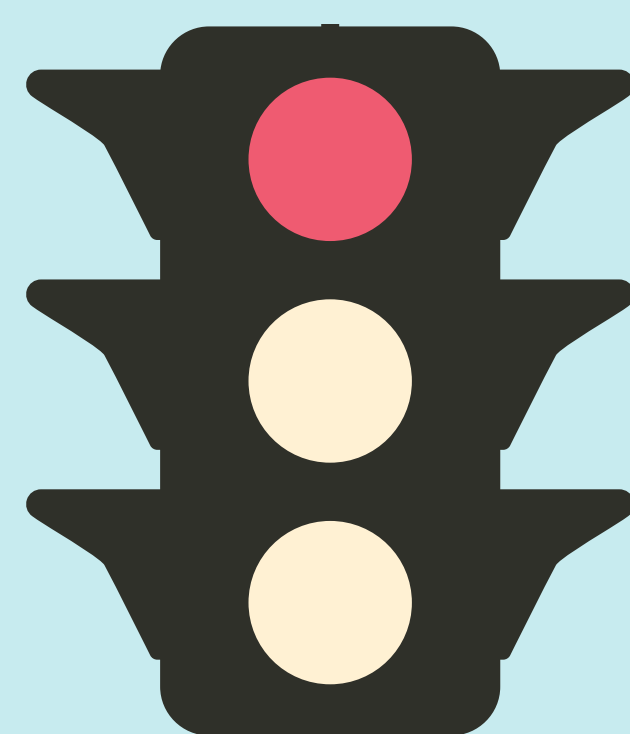
GO

בוחרים נושא, מילה, תנוה, רעיון ממה שעלה בקבוצה ומשם ממשיכים...



CAUTION

ממתינים חצי דקה - דקה, מבינים על מה מדובר ומתכוננים להצטרפות



STOP

זהו את חלון ההזדמנויות. תזמון זה שם המשחק!

הקשבה
לאחר



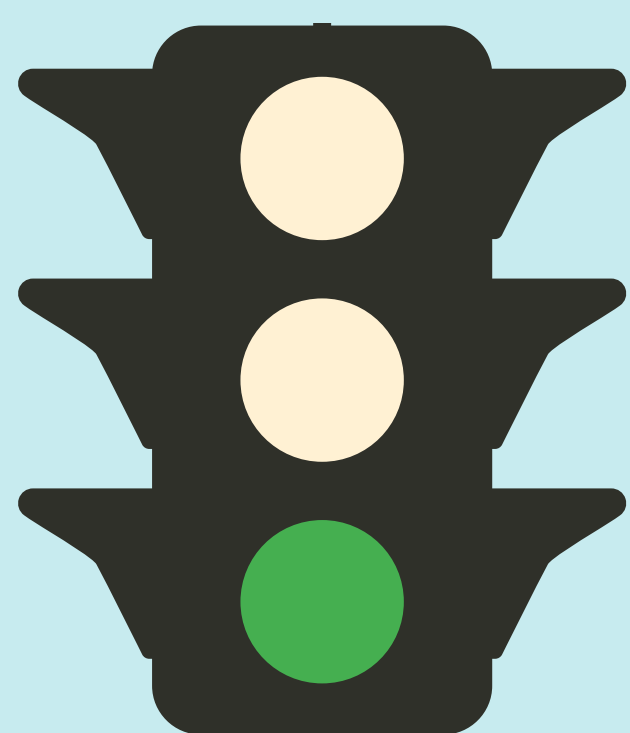
מודעות
לשפת גוף

הכל ניתן
לשינוי

לא לחכות
יותר מידי

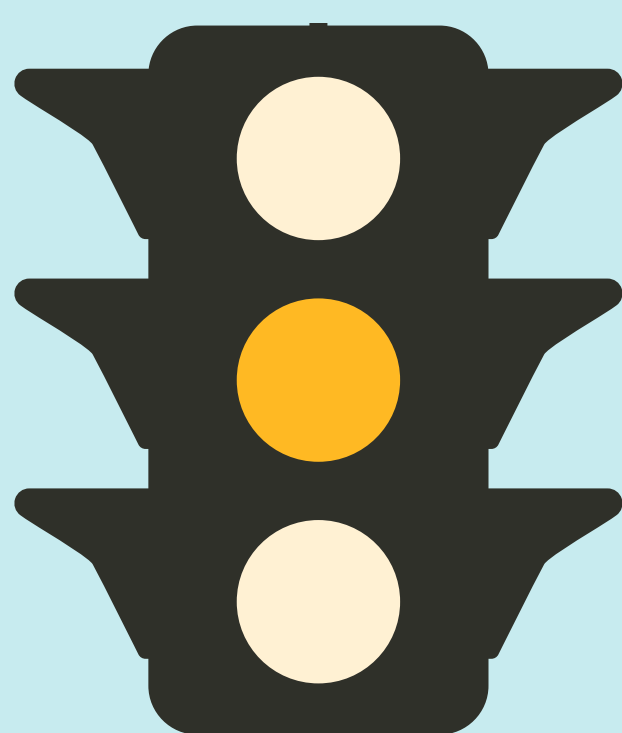
שיטת הרמדור להצטרפות לקבוצה ברשתות חברתיות

שלושה שלבים שיסייעו לכל אחד מכם להצטרף לתוך דינמיקה קבוצתית ברשתות חברתיות בצורה בטוחה. הסוד הוא לתרגל בכל פעם עד לקבלת ביטחון מלא בהבנת השיטה.



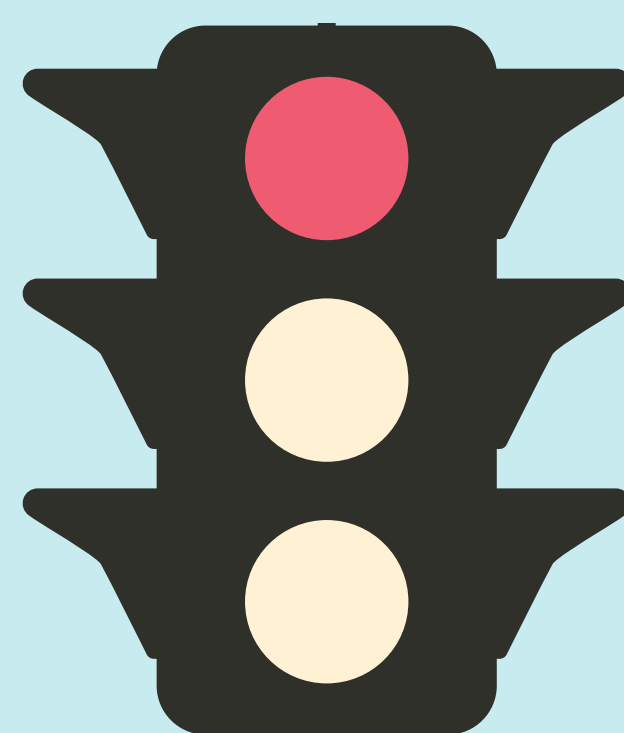
GO

בוחרים נושא, מילה, תנועה, רעיון ממה שעלה בקבוצה, מגיבים בהתאמה



CAUTION

ממתינים חצי דקה - דקה מבינים על מה מדובר ומתכוננים להצטרפות



STOP

מתחילה התכתבות בקבוצה / עולה תמונה / סטורי בדף של אחד החברים



ללא ביקורת /
ללא שיפוטיות

לא לשתף תמונות
מביכות של
חברים

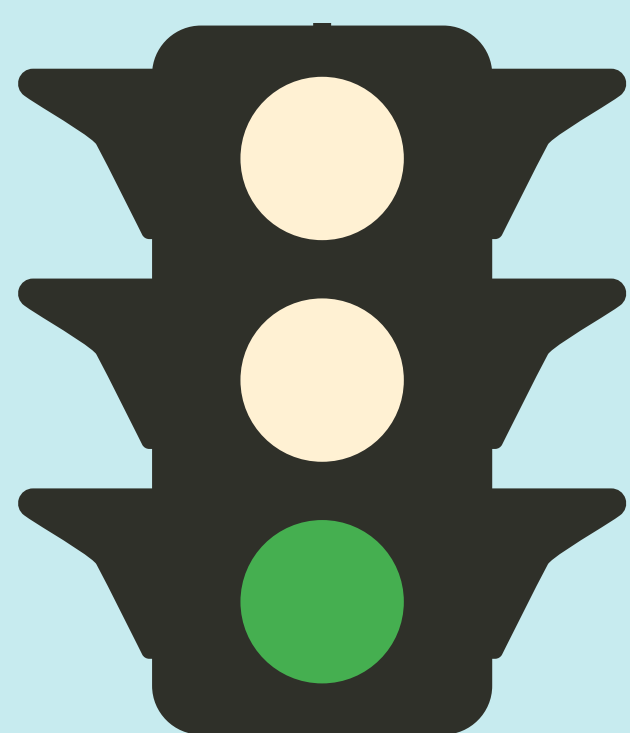
הכל ניתן
לשינוי



למילים
ולרגשונים יש
כח

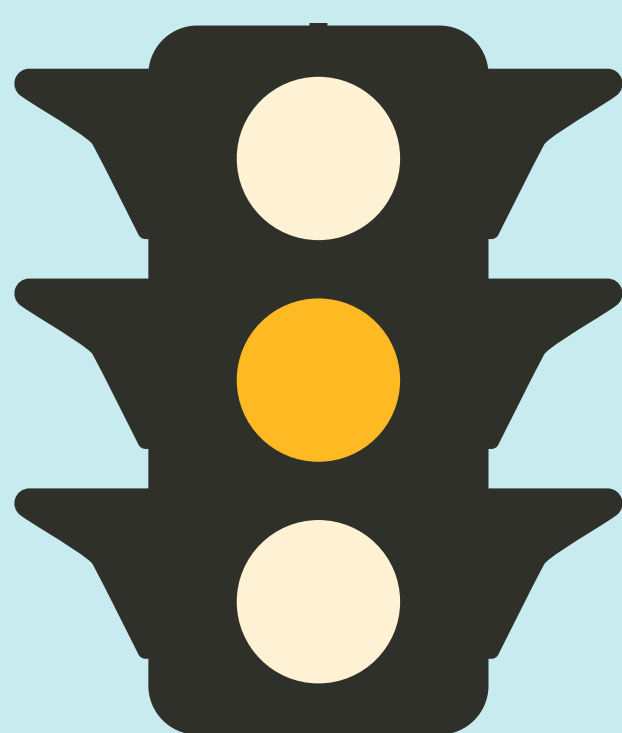
שיטת הרמזור להצטרפות לקבוצה בהפסקה

שלושה שלבים שיסייעו לכל אחד מכם להצטרף לתוך דינמיקה קבוצתית בצורה בטוחה. הסוד הוא לתרגל בכל פעם עד לקבלת ביטחון מלא בהבנת השיטה.



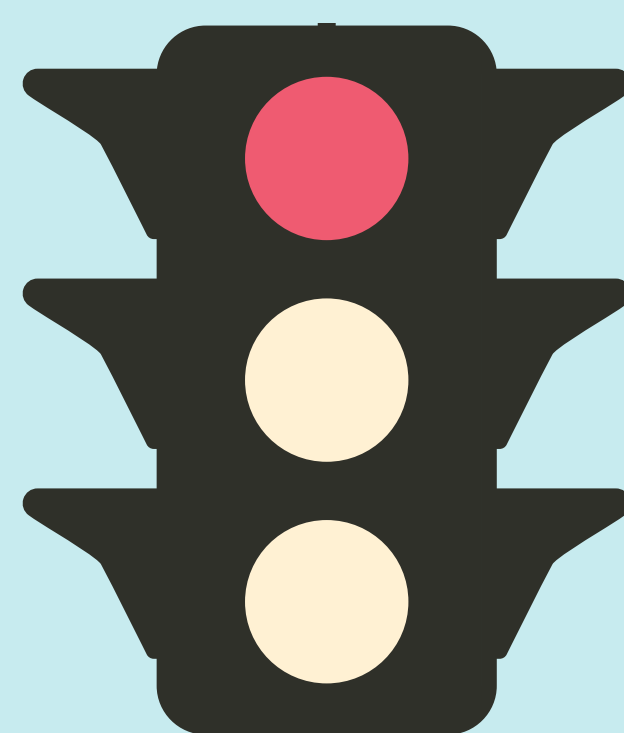
GO

לאחר שהצטרפת פיזית לקבוצה זה הרגע להצטרף לשיחה, מגיבים על הנושא המדובר בהתאמה.



CAUTION

מתקרבים לקבוצה ומנסים להבין על מה מדברים. את רוח השיחה, האם יש נושא מצחיק, משהו רציני או שיחת חולין....



STOP

זהה את חלון ההזדמנויות בקבוצה החברתית שבה יש לך קשרים בטוחים.

הקשבה
לאחר

לא לחכות
יותר מידי

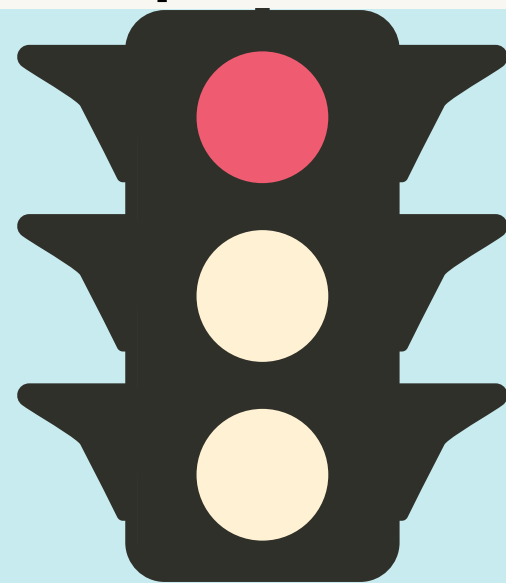
הכל ניתן
לשינוי

מודעות
לשפת גוף



שיטת הרמזור להצטרפות לקבוצה אל תעשה

בקבוצה חברתית ישנם מספר מכשולים עקריים, אם תכיר אותם, תוכל **להמנע** מהם. כך השתלבותך בקבוצה תהייה קלה יותר.



STOP

1. שים לב לשפת הגוף, אל תחדור למרחב הפרטי של חבריך.
2. היה מודע לטון הדיבור: חזק מידי יכול להיות לא נעים, חלש מידי יכול לא להשמע..
3. המנע מפרשנות שלילית, חשוב רגע האם אכן מה שנאמר הוא בכוונה פוגענית או רגישות אישית. .
4. אל תזלזל או תקניט כדי לייצר שיח. פוגענות אינה מתפרשת כחברות.
5. אל "תשחד" או תנסה לקנות את אהבת החברים. היה אדיב במידה.

הקשבה
לאחר

המנעות
מהגזמה

הכל ניתן
לשינוי

מודעות
לשפת גוף
ולטון דיבור

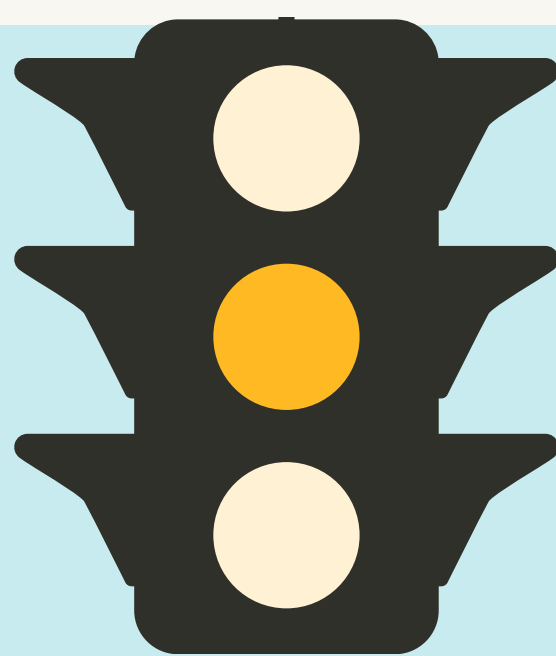
חברות בונים
לא קונים

אל תפרש כל
דבר כשלילי



שיטת הרמזור להצטרפות לקבוצה תכנון

בדינמיקה קבוצתית יש חלונות זמן שבהם אפשר לתכנן את מהלך ההצטרפות, כך שהתוצאה תהייה טובה. תכנון נכון יסייע לך בהשתלבות.



CAUTION

1. חשוב האם הקבוצה שאליה אתה מתכנן להצטרף מתאימה לך, מכירה אותך, יש לך שפה משותפת או מכנה משותף איתם.
2. התבונן לרגע, נסה להבין את רוח הקבוצה לפני שאתה נכנס ותכנן כניסה מידתית.
3. הקשב לשיח שמתנהל ונסה לבחור מילה או נושא שתוכל לחזור עליו.
4. חשוב איך תוכל לתרום לקבוצה, בנוכחות, בשיחה, במשחק.

מידתיות

רגע
למחשבה
ולתכנון

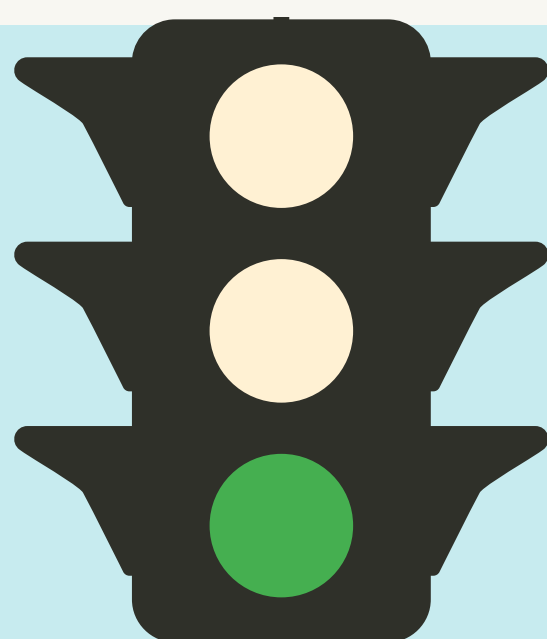
מודעות

הכל ניתן
לשינוי

ויסות רגשי: מודעות
למה אני מרגיש
והאם צריך רגע
להתאזן

שיטת הרמזור להצטרפות לקבוצה עשה

בקבוצה חברתית ישנם מספר טיפים שמסייעים אם תכיר אותם, תוכל להשתמש בהם כעוגן ולהצטרף בצורה בטוחה לקבוצה.



GO

1. התנסות היא חשובה. הצטרף, שתף, הצע רעיונות ונסה ליזום.
2. האמן בעצמך! יש לך מה לתרום לקבוצה, החברים ירוויחו אותך ואת מה שמיוחד בך.
3. שמור על חיוביות, מידתיות ונסה להתמודד גם עם הקשיים בגישה חיובית.
4. להנות. לצבור חוויות, לבסס לחברויות זו השקעה ששווה להתאמץ עבורה.

הקשבה
לאחר

לא לשכוח
להנות



הכל ניתן
לשינוי

חברות בונים
לא קונים