

פיתוח מיומנויות חברתיות – רגשיות באמצעות מיומנויות אימון

פיתוח מיומנויות חברתיות רגשיות באמצעות מיומנויות וכלים אימוניים

.COACHING

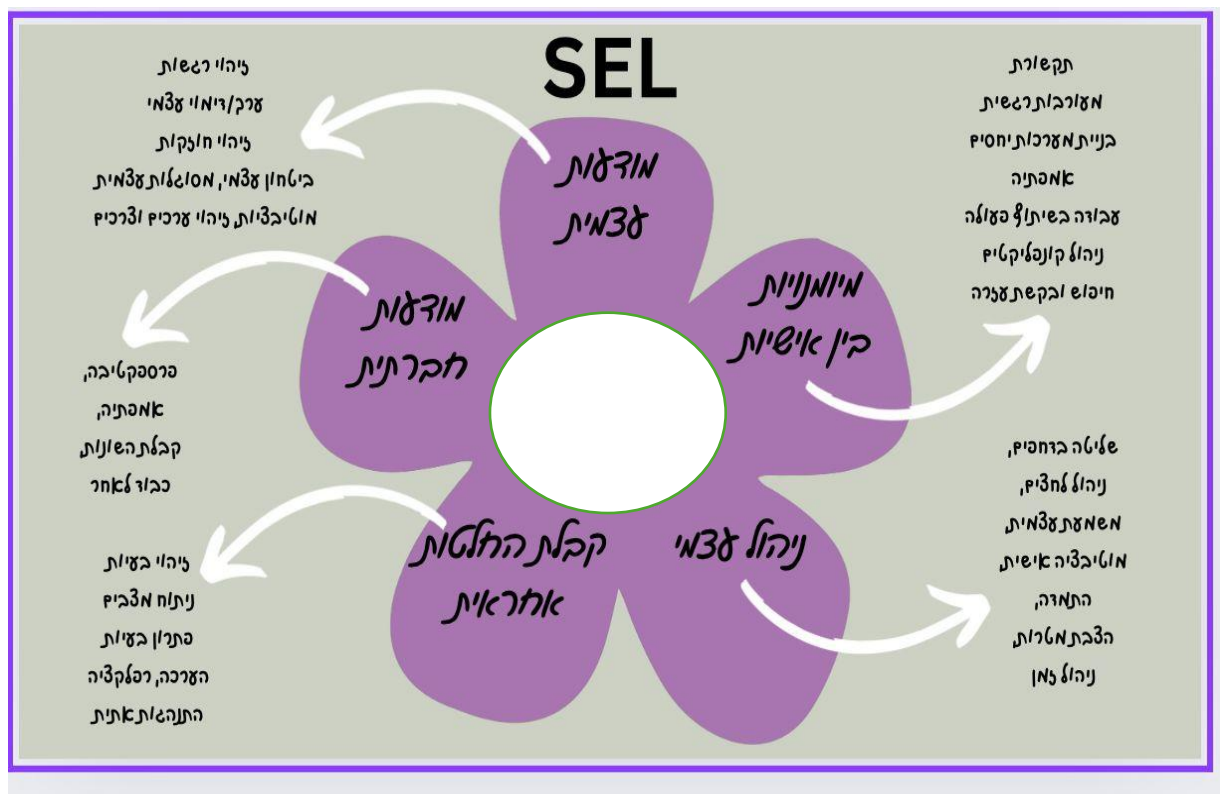
למידה חברתית-רגשית היא קריטית להכנת ילדים לחיים ולעבודה כבוגרים במאה ה-21, וחשוב להורות אותה בסביבה בטוחה ותומכת ובמסגרת מערכת יחסים חיובית בין מורה לתלמיד.

לפי מחקרים מהשנים האחרונות:

- למידה חברתית רגשית היא גורם מפתח לקידום בריאות נפשית, הישגים אקדמיים, אחריות אזרחית ויחסים בין אישיים בריאים.
- פיתוח כישורים אלו אצל המורה הוא גורם מפתח ותנאי הכרחי בהעברתם לתלמידים, ולכן חשוב לקדמו בתהליכי הכשרות מורים כמו גם תהליכי אימון אישיים מקוונים או פרונטליים.
- שיפור מיומנויות חברתיות רגשיות של תלמידים מושפע מאוד מהתנהלותם של המורים המעורבים בלמידה.
- אימון אישי הוא תהליך שעוסק בפיתוח מיומנויות אלו באופן טבעי ומחובר לחיי המתאמן, בכל מטרה שיגדיר לקדם בחייו.
- אימון אישי הוא תהליך שמשפר ומפתח חוסן אישי, מאפשר כלים זמינים לשימוש כפול (עצמי ובכיתה).
- אימון לאנשי חינוך הופך במהירות יחסית לאחת הצורות הנפוצות ביותר של פיתוח מקצועי של מורים בארה"ב ובתהליך הדרגתי מתפתח בעולם כולו. זהו תהליך ממוקד ומעשי המבוסס על מערכת יחסים בין מאמן למתאמן, ומאפשר צמיחה והתפתחות, הרחבת מודעות, הגדרת מטרות, מיצוי פוטנציאל, יצירת תוכנית בהירה, מעשית ומדידה ליישום ביצועים בסטנדרט גבוה, מציאת פתרונות ויצירת שינויים התנהגותיים ותפיסתיים לשדרוג חווית החיים והחוויה המקצועית של אנשי חינוך.

5 המיומנויות הקריטיות לפיתוח כדי להצליח בכל תחומי החיים:

1. מודעות עצמית
2. קבלת החלטות אחראית
3. ניהול עצמי
4. מיומנויות בין אישיות (מערכות יחסים)
5. מודעות חברתית



בחנו את עצמכם?

התבוננו במודל הפרח כאן בראש העמוד:

1. תנו לעצמכם ציון מ-1 עד 10 – לכל סעיף בכל אחת מ-5 המיומנויות עד כמה אתם בשליטה במיומנויות האלו?
2. בחרו תחום אחד בחיים שמעסיק אתכם בתקופה הזו במיוחד: קריירה, זוגיות, משפחה, הורות, בריאות, התפתחות אישית, כלכלי, מגורים, מערכות יחסים
3. כתבו לעצמכם: מה הן 2 המיומנויות החשובות עבורכם לפתח בתחום הזה?
4. **שימו לב ♥** שאתם מקפידים לבחור את 2 המיומנויות **שישפיעו בצורה הכי אפקטיבית על התחום שבחרתם.**
5. **מה הצעד הקטן שתוכלו לעשות כדי לשפר כל אחת מהמיומנויות שבחרתם?**
5. **רוצים להתייעץ? צרו קשר ☺**



עיניים בלב

אימון אפקטיבי להפעלת
מיומנויות אנושיות הכרחיות
להצלחה בכל תחומי החיים

כלנית ברנס

אשת חינוך, חוקרת, מאמנת

LIFE COACH
(M.ED, MCIL, PCC)

050-5754446
kalanitbar@gmail.com
WWW.KALANITBAR.CO.IL

