

העוגן היומי שלך

דקה של BEING לפני ה-DOING



(20 שניות) תחנת המצפן : זיהוי העוגן

השאלה: איזה ערך אחד מוביל אותי היום?

(סבלנות? אומץ? אמפתיה?)

הפעולה: עצמי עיניים וראי את הערך הזה כ"סיכת ביטחון"

שאת עונדת על הלב לפני הכניסה לכיתה/לזום.



(20 שניות) תחנת הנוכחות: מעבר מצב

השאלה: מי אני רוצה להיות עבורם היום מעבר

ל"מעבירת ידע וחומרי לימוד"?

הפעולה: נשימה עמוקה אחת. שחררי את רשימת המטלות

(Doing) ועברי למצב של "דמות מעצבת זהות" (Being).

את לא רק מנהלת שיעור או זום, את המבוגר המשמעותי במרחב.



(20 שניות) תחנת המבט: לראות את האדם

השאלה: מי הילד/ה שזקוקים למבט שלי היום?

הפעולה: בחרי תלמיד אחד.

התחייבי לתת לו להרגיש "נראה" (Seen) לפחות פעם אחת

במהלך השיעור, בלי קשר להישגים הלימודיים שלו.

רוצה עוד אוויר לנשימה? הצטרפי לקהילת "בנאדמיות" בוואטסאפ

לקבלת כלים נוספים לחוסן ומשמעות

