



סיכום קורס איפות במשחק



בקורס זה אנחנו נלמד על כלים ושיטות מעולם המשחק שיכולות לשמש אותנו ככלי טיפולי בחיי היום, יום.

בכל שיעור נתמקד בכלי משחקי אחר, נבין אותו, נחקור לעומק ונתרגל אותו במרחב המשחקי וכך נגדיל לאורך הקורס את ארגז הכלים הטיפולי שלנו, נחזק את הצד היצירתי, הביטחון העצמי, את דרך ההבעה וההתמודדות וחשוב מכל, את החיבור לעצמנו ואל האחר.

במידת הצורך ניתן ליצור עימי קשר דרך המייל או הנייד:

noynaim244@gmail.com



0526838055



נושאי השיעורים:

שיעור 1. מי אני??? - העיקרון הכי חשוב של שחקן היא להבין מי הדמות שהוא משחק, מבלי להבין את הדמות לא נוכל להבין את המטרות, הכוונות והפעולות שלה ולא נצליח להתחבר אליה. אז למה שלא נעשה זאת גם מול עצמנו? השיעור הזה הוא שיעור היכרות עמוקה שנבצע בעזרת כלים משחקיים חשובים להתפתחות העצמית.

שיעור 2. כרטיס ביקור - מהו כרטיס הביקור שהחיים העניקו לי? איך אני מנצל אותו לטובתי וכיצד אני מגדיל אותו ומכניס אליו רגשות, מחשבות והוויות שלא קיימות.

שיעור 3. השיפט - היכולת לשנות ולהשתנות - דמיינו לכם את היכולת פשוט לשנות מצב רגשי או מחשבתי בלחיצת כפתור ממש כמו במחשב, נשמע מסובך? שמחה לבשר לכם שמדובר בהחלטה מאוד פשוטה.

שיעור 4. איבר מוביל - לגוף שלנו יש חלק מאוד מרכזי באפיון הדמות שלנו, בהגדרת המי אנחנו. לא רק על ידי החיבור של הגוף לנפש אלא גם על ידי הבחירה מה בגוף שלי הוא המרכז? מה אני בוחרת להבליט בגוף שלי ואיך זה משפיע על הנפש שלי.



סיכום קורס איפות במשחק

שיעור 5. חמשת כללי הברזל- מהם 5 כללי הברזל לאימפרוביזציה וכיצד הכללים האלו יעילים ביותר להתנהלות היום יומית שלנו ולפיתוח חיובי ונכון של מערכות יחסים מול עצמי ומול הסביבה?

שיעור 6. חפץ- כל החפצים הינם שחקנים שמספרים סיפור, בשיעור זה נלמד איך חפץ יכול להיות שחקן בפני עצמו ולטעון בתוכו משמעויות רבות שיניעו אותנו כאינדיבידואלים, ויתרמו לנו להתמודדות.

שיעור 7. חיות- סופרי ילדים רבים משתמשים בחיות כדמויות, מסיבות ברורות מאוד החיות מסמלות תכונות אופי אנושיות, בשיעור זה נחקור ונבין כיצד היכרות מעמיקה עם החיה שאנו בוחרים תורמת לנו לסגל לעצמנו תכונות אופי רצויות לחיזוק הבטחון העצמי.

שיעור 8. דיאלוג פנימי- כולנו מדברים עם עצמנו. לא בהכרח בקול רם, לרוב בתוך הראש, במחשבות, מתכננים דברים, דנים עם עצמנו, מתלבטים. הדרך שבה אנחנו מדברים לעצמנו, היא זו שיוצרת את המציאות שלנו, לכן ככל שאדע יותר בדיאלוג הפנימי, להקשיב לעצמי, לאשר את עצמי, ולהיות עם עצמי, כך מערכת היחסים הזו, ביני לבין עצמי מתחזקת, בשיעור זה נלמד כיצד לשלוט ולחזק את הדיאלוג הפנימי שלנו עם עצמנו

שיעור 9. קונפליקט- רבים מאיתנו סובלים מקונפליקטים יום יומיים ולא יודעים כיצד להתמודד איתם, הם גורמים לנו לסערת רגשות, מתח, מבלבלים, מפחידים, ותוקעים אותנו באותו המקום, אנו נלמד לזהות מהו קונפליקט, לראות את הצד החיובי והמקדם שלו בחיים ולהבין כיצד ניתן להתמודד מול קונפליקטים כדמות וכמובן גם בחיים.

שיעור 10. יחסים- כל דבר שפועל על האדם מבחוץ יגרור אחריו תגובה של הגוף והנפש, במילים אחרות לכל פעולה שפועלת עלינו יש תגובה, אנו נלמד על יחסי פעולה תגובה, לפעול מתגובות הפרטנר, נגיב אחד לשני ונראה איך יחסי פעולה תגובה יכולים להשפיע ולשנות את חיינו אם רק נלמד כיצד לנהוג בהם.



סיכום קורס איפול במשחק



שיעור 11. איך הייתי רוצה להתמודד עם הבעיה? בשיעור זה נשתמש במשחק כעזר לפתירת קונפליקטים בחיינו האישיים, נשתמש במרחב המשחקי כמטפורה למה שקורה לנו בחיים, וברגע שאנחנו נשחק את הדמות, את הקונפליקט ואת הסיטואציה בגוף ולא רק בדמיון נוכל להבין את המטפורה ולקחת אותה אל חיי היום יום.

שיעור 12. ששחרור והקשבה - כבר למדתם שצריך להקשיב לא רק לשמוע? ואת האמת, מי לא רוצה שיקשיבו לו? ובכל זאת, רבים נופלים במלכודת אי ההקשבה: קוטעים את האחר, מקשיבים בחצי אוזן, או שבראש כבר שטים למקום אחר, התוצאה: קצרים תקשורתיים, חיכוכים וקונפליקטים שלא נפתרים. אנו נלמד כיצד לשחרר ולהיות בהקשבה מלאה, כמפתח לתקשורת יעילה במערכות יחסים עם הסביבה ועם עצמכם.

שיעור 13. כיצד לספר סיפור – החשיבות של הסטוריטלינג, או במילים אחרות הדרך לספר סיפור, ברגע שאנחנו נלמד איך לשלוט על נקודת המבט שלנו על הסיפור אותו אנו מספרים, נוכל לספר גם את סיפור חיינו ממקום חיובי ונכון, כמספרי סיפורים ולא כדמות לא אובייקטיבית מתוך העלילה.

שיעור 14. אימפרוביזציה - לא סתם שיעור זה נבחר להיות השיעור האחרון בקורס, לאימפרוביזציה יש אין ספור יתרונות, אחד היותר חשובים בעייני הוא שאלתור מלמד אותנו כיצד להגיב ולהתמודד מול שינויים במצבים שונים במהלך חיינו בלי תכנון מראש, היכולת המדהימה לשחרר שליטה מתוך הבנה כי אנחנו סומכים ומאמינים בלב שלם, ביכולת האלתור שלנו. אבל הרבה יותר מזה אלתור מכיל בתוכו את כל העקרונות והכלים שלמדנו במהלך הקורס. בשיעור האחרון נזכר בכלים שקיבלנו ונראה כיצד הם תורמים ליכולת המדהימה שלנו לאלתור ובעצם להתמודד עם כל מה שמגיע מולנו, במרחב המשחקי, ויותר חשוב, בחיים.