אימון בהבלגה, שלב 5 – תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, היעזרו בדגשים שבכרטיסייה, ותרגלו את יכולת ההבלגה שלכם.

* במצבים שונים, ולא רק המקרה המודגם בסרט.

2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

3. האם אתם מרגישים שינוי... ?	יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	יום 5
במודעות שלכם לכך שאתם מודל חיקוי לילדים?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
בתחושות שלכם כשהילד שלכם נעלב?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
ביכולת שלכם להגיב בשיקול דעת (ופחות מתוך העלבון)?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
בנכונות שלכם להתייחס בתגובה גם לטובת הקבוצה?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
ביכולת שלכם להגיב באופן שמסייע להרגעת הרוחות?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט

4. אנחנו ממליצים לחזור על התרגיל מספר פעמים.

כעבור שבוע התבוננו על הטבלה: האם חל שינוי בתגובות שלכם לאורך השבוע?

הגעתם לשלב הסופי של האימון, כל הכבוד!

אנו מקווים שמצאתם את האימון יעיל ותורם וממליצים לכם להמשיך ולהיעזר בדגשים.

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון.

צוות הורימוס.

מקבוצת הצוות הדידקטי: סמינר אפעל, רמת אפעל, רמת גן 5296000; טל/פקס: 03-7369426
info@horimos.co.il www.horimos.co.il
© כל הזכויות שמורות