אימון בהבלגה, שלב 4 - התבוננות בהרגל

1. אנחנו ממליצים להקדיש לתרגיל 5 דקות מדי יום, במשך כשבוע.
2. בכל יום היזכרו במקרה (אחר) שבו נדרשתם להבליג.

3. סמנו, האם ... ?	יום 1	יום 2	יום 3	יום 4	יום 5
הייתם ערים לכך שאתם מודל לחיקוי לילדים?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
התעוררו בכם תחושות קשות כאשר הילד שלכם נעלב?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
הצלחתם להגיב בשיקול דעת, שלא מתוך העלבון?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
התייחסתם בתגובה שלכם גם לטובת הקבוצה?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט
התגובה שלכם הועילה להרגעת הרוחות?	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט	הרבה / מעט

4. כעבור שבוע... התבוננו על הטבלה: באילו מהתחומים אתם מרגישים נינוחים וחזקים, ובאילו אתם זקוקים לתרגול נוסף?

* שימו לב לשאלות שבהן הסימון "מעט" או "הרבה" חוזר על עצמו.

המשיכו את האימון, בעזרת תרגיל 5 באתר הורימוס.

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

בברכה, 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