



דגשים בקבוצה

כפי שכבר ראינו, תוכנית זו הינה תוכנית ייחודית המיועדת לעבודה עצמאית בבית בליווי מפגשים שבועיים, קבוצתיים או פרטניים.

לצורך הפקת המירב מהשתתפות בתוכנית זו, אנו מדגישים את המאפיינים הייחודיים שלה ודרישות ההשתתפות בה.

סודיות: באופן רגיל, חלה עלינו כמטפלים חובת סודיות מול התכנים שאתם מעלים ומשתפים בהם. הסודיות הנוגעת להשתתפותכם בתוכנית תלויה גם בכך ובמידת הרצון שלכם לשתף את הסובבים אתכם בהשתתפותכם. במפגשים הקבוצתיים, אנחנו מצפים כי כל חברי הקבוצה ישמרו על פרטיות המשתתפים האחרים, המידע האישי שעולה בקבוצה והזהות של חברי הקבוצה האחרים. עם זאת, תרגישו חופשיים לדון בחוויה האישית שלכם עם אחרים.

פרטיות: השמירה על פרטיותכם היא בידכם. אם תעבדו על החומרים השונים מול המחשב או עם המחברת שלכם, שימו לב לשמור על הפרטיות שלכם.

נוכחות: אנחנו מצפים כי תעשו מאמץ להגיע לכל המפגשים, מדי שבוע, אפילו אם יש לכם משימה או מטלה אחרת. כל שבוע בנוי על השבוע הקודם והנוכחות הקבועה היא היעילה ביותר מבחינת ההיעזרות בקבוצה. לא נוכל לאפשר המשך השתתפות בתוכנית למי שיעדר למעלה משני מפגשים.

בלבול: נפגוש פעמים רבות גישה שונה מאד למחשבות ורגשות מזו שרובנו למדנו עד כה. לכן, זה יכול להיות מבלבל לעיתים, בייחוד בהתחלה. אנחנו מבקשים שתיגשו לבלבול הזה מתוך פתיחות ומוכנות. זה חלק נורמלי וטבעי מהתהליך, ואתם לא צריכים להבין הכל כדי להיעזר בתוכנית.

סבלנות: רוב האסטרטגיות, חוויות וכלים שנלמד בתוכנית בנויים האחד על השני, ולפעמים נהיה זקוקים לזמן על מנת שנוכל להרגיש את התועלת מהם. "שיפור" קורה בקצב שלו, ופעמים רבות ממשך להתרחש גם אחרי שהתוכנית מסתיימת.



השתתפות: אנחנו הולכים לעשות יחד הרבה מאד דברים שונים – לחקור מושגים, לעשות תרגילים חווייתיים שונים (חלקם יכולים להיראות לכם טפשיים), לבטא את מה שאנחנו באמת רוצים בחיים, ולפגוש מחשבות ורגשות בדרכים חדשות. אנא עשו כמיטב יכולתכם על מנת להשקיע את כולכם בחוויה הזו. ככל שתשתתפו יותר ותהיו מעורבים יותר, הן במפגשים והן בעבודה בבית, כך סביר יותר שתעזרו בתוכנית.

תרגולים שבועיים: בכל שבוע תקבלו, כפי שאתם רואים, כמה תרגילים (חומרי קריאה, דפי עבודה, תרגולי תשומת לב) אותם יש לבצע בין המפגשים השבועיים. המשימות הללו מאד חשובות לתהליך הטיפול, אז אנא השקיעו בהם את המירב. לצורך כך, נבקש מכל אחד ואחת מכם להכין מחברת או קלסר ובהם כל חומרי הקריאה והעבודה משבוע לשבוע. יש להביא את החומרים לכל אחד מהמפגשים השבועיים.

המחויבות שלנו: כמנחי התוכנית, אנחנו מתחייבים להיות נוכחים, מסורים, וחומלים, על מנת לעזור לכל אחד מכם להתקדם לכיוון החיים שהיה רוצה לחיות.