

תוכן

3.....	תקציר
3.....	חלק א: אירועים משמעותיים
3.....	1. חזון אישי ומקצועי
4.....	2. תפיסות עולם
6.....	חלק ב: רטרוספקציה- תובנות מן האירועים
6.....	1. חזון אישי ומקצועי
7.....	2. תפיסות עולם
8.....	חלק ג: יעדים עתידיים
9.....	א. אימוץ לשון פרואקטיבית
10.....	ב. הקשבה אקטיבית
10.....	ג. אימוץ תפיסת חיים מוקירת תודה
11.....	ד. הגברת המודעות לשפת הגוף שלי

תקציר

סדנת מימוניות התקשורת בקורס, כללה תכנים שונים בהנחית המרצה, בסופם נתבקשנו לרשום יומן רפלקטיבי, הכולל תיאור עובדתי של האירועים, את החוויה האישית שלנו בהם, ותיאור החוויה במבט רטרופספקטיבי לאחר עיבוד בזמן. בחלקה הראשון תעסוק העבודה בשני אירועים שהיו משמעותיים עבורי בתהליך שעברתי בסדנה, מבחינת ייחודיות החוויה הגלומה בהם עבורי, ובנגיעתם האישית בי ביכולתם לעורר מחשבות והניע אותי להמשיך ולחולל שינוי, אישי ומקצועי. בחלק הראשון בעבודתי אציג את שני האירועים, תוך תיאור ההתרחשות, תיאור תחושותיי, ואינטגרציה עם חומרי הקריאה. בחלק השני, אתייחס לתובנות שעלו בי במהלך הסדנה ולאחריה, בהתייחסות לשני האירועים. לבסוף, בחלק ג', אביא את היעדים העתידיים ששרטטתי, לאחר מחשבה ודד בבד עם המציאות הנתונה והמציאות ברת השינוי בסביבתי ובתוכי.

חלק א: אירועים משמעותיים

1. חזון אישי ומקצועי

בתחילת מפגש הסדנה, קיימה המנחה תרגיל מדיטציה, בו ציירה רקע לסיטואציה, בה נתבקשנו לנכוח, בדמיון ובגוף, לחוש את החוויה הרחוקה-קרובה, ולהשלים את הפרטים ואת הדמויות. בדמיוני, אני יושבת במושב בחלקו האחורי של מטוס, צמוד לחלון. לידי איש עסקים מעונב, גבוה, מרשים במראהו, משרה חשיבות. אנו נוסקים, המרחק מהקרקע הולך וגדל, עד שכל הבתים מתכווצים למפה קטנטנה ונעלמים מן העין. אני בין עננים, שטה גבוה עם עצמי, בוחנת את הסביבה. דמותו של אבי עולה כדמות להשראה, ודמות איש העסקים שלידי כטובע בהצלחה. אני מציירת את חזוני לעתיד ובו, כפי שכתבתי ביומני: "יד מושטת, פרפרים עפים, רקע אפרורי מעט, אבל קשת מאירה".

היתה זו לי הפעם הראשונה שאני משתתפת בדמיון מודרך. אני סבורה כי עוצמת החוויה נתונה בראש ובראשונה להחלטה להתמסר לה. אפשר לגחך בכוחה מן הצד, ואפשר פשוט לשחרר, לבוא נקיים, להתנשל משיפוטיות מוקדמת, ולהתנסות. בחרתי באפשרות השניה, והרגשתי שקולה של המנחה, עיניי העצומות ודמיוני המודרך מטיסים אותי לגבהים אחרים. ברגע מסוים, עוצמת החוויה גדלה כל כך, עד שדמעות החלו לזלוג מעיני. לא היה לי הסבר לרגש המעורבל הזה- דמעות של עצב או של שמחה?! של גאות או של שפל?! נראה לי שהיתה זו הנגיעה שלי בעצמי, שהיתה ייחודית כל כך- עצירה משעט היום-יום שלפעמים מטשטש את היכולת לראות בבירור אל תוך עצמי- רגשות, תוחלת ורצונות. עצירה שעוררה מחשבות ותהיות, וספקות ותקוות, עד לנוזל השקוף מן העין. הרגשתי מאושרת ונחושה לנצור את יכולתי להגיע לגבהים כאלו בחוויה האישית. עם שאלות פתוחות ותקווה גדולה, חזרתי אט אט לכיסאי בחדר, למציאות העכשווית, עם זיכרון מידי צרוב.

הדמות שעלה בעיני רוחי כמקור להשראה היא זו של אבי, שהוא מלא ערנות ויצר הסקרנות, ודמותו של איש העסקים המצליח כשאיפה פנימית. אני חושבת ששני אלו יחד מהווים מפתח עבורי לצעידה קדימה: העוררות מעוררת את הסקרנות, שבתורה מעוררת את התמיהה, השאלות, החיפוש, שבסופם אני רוצה למצוא את עצמי במקום מצליח, בניהול בסביבה טובה, בהנעת אנשים מכח האמונה ביכולתי להצליח עמם. בחזון שציירתי בו את עתיד, פרפרים עפים. אלו מסמלים עבורי את האביב הצבעוני והשמח, את צוף הפרחים ואת המעוף, שהוא תמיד סמל לחופש ולנסיקה עבורי. אמנם הרקע צויר באפור, שהוא צבע חורפי ומדוכך מעט,

אבל גם הוא הביא עימו קשת יפהפיה, שצבעיה מודגשים דווקא על רקע האפור. יש מושטת אלי- ידו של אבי? ידה של המנחה? ואולי ידי שלי עצמי, המתגלה לי פתאום בעוצמתה? כמו הפרפרים, במעוף מתבונן ממעל, חשתי אופטימית, בהירה ואנושית מאד, מחפשת אחר צוף הפרחים, אחר בטחוני העצמי הזקוק לטיפוח, כשידי שלי מושטת אלי, למסע שלי הגופני, יחד עם עצמי הרוחנית, הפנימית, המתגלה בכוחה לייצר וליצור, חזון שיהפוך למציאות.

שאלתי את עצמי כיצד יש בכוחה של חוויה חד פעמית בת כמה דקות לעורר גל רחב כל כך של רגשות. התשובה שאני מוצאת היא הסיוע החיצוני להתנתק מן הסביבה, ולהתחבר לתמצית העצמי, אירוע שאיני מורגלת בו בסערה השגרה, וגם לא ברוגעה. ביום יום, אני מוקפת בתנועת החברה, במעגליות שהיא מכתיבה, במסלוליה שהוכתבו על ידי אחרים, ונותרו כפי שהם מכח האינרציה. אני מושפעת מן האנשים שסביבי, שומעת בליל עצות, מקנאה, בוחנת. אלו גורמים לשאיפה שלי להיות לא כל כך שלי. אולי זו הסיבה לתחושת הבלבול הנלווית לבחירות שעשית, על אף שהן "שלי": צומת ההחלטות של מה ללמוד, ומה להיות, וכיצד להיות. כל אלו נבלעים במרוץ החיים. היכולת לעצור לרגע, גם לצד אחרים, ולהתחבר לחוויה האישית הפנימית, מגלה פתאום את האני החשוף, את הדמויות שהוא רואה, את הרגשות שהוא מרגיש ואת העצמה שיש בו. הנגיעה בפנימי שלי היא זו שהעלתה את התחושות החזקות הללו.

2. תפיסות עולם

במפגש זה ראינו סרטון ללא קול, מה שהפך אותו לשיחה דמוית פנטומימה, ואפשר לקשב שלנו להתמקד בשפת הגוף והפנים, מהם בלבד דלינו פרטים רבים, מאחר שלא ידענו את תוכן השיחה. יכולנו לחוש לגבי הדמויות מה מזג הרוח שלהם- נינוח, שליו, כעוס, וכחני. כמו כן, יכולנו לספר על הפער ביניהם, כפי שהקרינו שפת הגוף והבעות הפנים: לחץ לעומת בטחון, עצבנות והתגוננות לעומת שכנוע אנרגטי ועוד. לאחר הצפייה בסרטון, ניתחנו את שפת הגוף של המשתתפים בו, ופיתחנו שיח סביב האינפורמציה הרבה שהיא משדרת, ומתוך כך גם את תפיסת עולמם של הדוברים. כך למשל חוסר ביטחון עלול להתבטא בהיעדר קשר עין, אבל