הצעות להפעלה קלפי סטפס
תפקידים וצעדים בחיינו

התייחסות כללית/שאלות כלליות

- מה החוויה שלך בנעילת הנעליים או חבישת הכובע?
- האם הנעליים/הכובע עדיין משרתים את ייעודם?
- כיצד אנשים מתייחסים אליך כנועל/חובש?
- באילו דרכים פסעו הנעליים? מה הן למדו מהדרך?
- היכן עוד היו רוצות לצעוד?
- אילו עוד אפשרויות גלומות בנעליים ובכובעים מעבר לייעודם המוגדר?
- מתי רכשת אותם (את הנעליים/כובעים)? מתי תחליף אותם?
- הצג את הנעל ואת הכובע בגוף ראשון.
  לדוגמה: "שלום, אני נעלי הריקוד של...",
  "אני כובע העבודה של..."

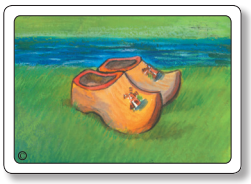
הסנדלר הטיפולי והכובען היצירתי

דמיין שאתה הולך לבעלי מקצוע אלו ומבקש שיעשו שינוי בנעליים או בכובע שינוי שמטרתו שהנעליים והכובעים יתאימו לך באופן מדויק יותר.
וכך יהיה ביטוי לצורך שלך ויתאימו יותר לתפקיד אשר יעדת להם.
מה הוא היה משנה ומה המשמעות של השינוי בהקשר לנושא?
לדוגמה: להרחיב נעל, לקצר עקב, לחבר להם קפיצים, להחליף צבע או כל דבר אחר.
לדוגמא: להסיר חלק מהכובע.
להוסיף: חלק או ליצור פתחים, לשנות צבע, לחבר מנורה, לחבר מאוורר.

- שינוי במטפורה הוא הבעת צורך בצמיחה התפתחות ושינוי.
  ראו איזה ביטוי מוחשי יש לשינוי שיצרתם.
  לדוגמא: מה המשמעות של הרצון לשים קפיצים בנעליים או פתחים בכובע?

כובעים במבט יצירתי

1. איזה חומרים הכובע עשוי? טבעי, מלאכותי, מעורב?
2. האם הכובע גברי נשי או אינו מגדרי?
3. האם הכובע מוגדר כבאי, שוטר, ליצן או רב תחומי?
4. האם זה כובע שיצרתי לבד או קבלתי בירושה וממי?
5. האם הוא צבעוני או בצבע אחד?
6. מה משקל הכובע על ראשכם כבד, קל, מדויק?
7. מה הכובע מאפשר ומה הוא מונע?
8. מה השיח שמתנהל בתוך הכובע שלא נשמע בחוץ שרק בעל הכובע שומע?
9. מה סגנון התקשורת שמאפיין את הכובע הזה לדוגמא שוטר, ליצן?
10. כיצד אתם מתייחסים לאנשים בעלי כובע כזה ?



נעליים במבט יצירתי

1. למה נועדו הנעליים?
2. האם הם תואמות לתפקיד?
3. מה נקודת החוזקה שלהם ומה הקושי?
4. מהי חוויית הרגל שבתוך הנעל?
5. דמיין שאתה נועל אותם או מוריד אותם מהי התגובה הראשונה שלך?
6. לאן לא ניתן להגיע עם הנעליים?
7. מהי החוויה שהם מציעות, מוגנות, ביטחון, חופש? או כל חוויה אחרת.
8. מהם החומרים שהנעליים עשויות מהם?
9. כיצד הם מתארות את סגנון התנועה שלך?
10. מהי התכיפות שאתה נועל אותם?

הפעלות

1. כובע של כן וכובע של לא

בחר לך תחום חיים. בחר כובע אשר יבטא את הכן הקשור לתחום.
ביטוי לרצונות, לצרכים, לחוויה מטיבה. בחר לעצמך כובע של לא. כובע אשר מייצג חוויה לא מיטבית כובע אשר מרחיק אותך מביטוי אותנטי שלך בתחום.
ראה את הדומה והשונה שבכובעים, את האמונה המתקיימת בכל כובע
את החוויה והתקשורת המתבטאים בכל כובע, באיזה מקומות ומול אילו דמויות הינך חובש את כובע הכן והיכן את כובע הלא.
1. איזו פעולה תהיה ביטוי של כובע הכן בחייך?
2. איזו פעילות תהיה ביטוי של כובע הלא בחייך?
מהי התובנה?
ניתן לעשות תהליך זה גם עם נעליים

2. אני בבית אני בחוץ

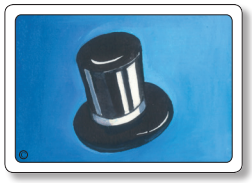
בחר לעצמך את הכובע והנעליים שאיתם אתה מתנהל בבית וכובע ונעליים של התנהלות מחוץ לבית (במידה והם משתנים) הבט בדמיון ובשוני שבין ההתנהלות של הבית והחוץ. בסגנון התקשורת על החוויה השונה.
מה היה קורה אם היית מחליף ליום אחד בין הזוגות או פריט אחד מה היה משתנה בהתנהלות שלך וכיצד היו מגיבים אליך?

3. גם וגם בחר כמה תחומי חיים

בחר כובע לכל תחום, צייר עיגול וחלק אותו באופן שהגודל יתאר את הזמן שאתה משקיע בתחום. שים כובע בכל תחום. השתמש בטכניקת הכובען היצירתי וצור שינוי בכובעים כביטוי של צורך בשינוי, ואיזון. תוכל גם להחליף כובעים כצורך בשינוי.

4. גלוי וסמוי מתגלה ומתחבא

בחר לך כובע המאפיין את התנהלותך בסביבתך הקרובה. בחר לעצמך כובע אשר מייצג כישרון יכולת או תחביב. שאתה מכיר בעצמך אך סביבתך אינה מכירה. ראה את הדומה והשונה שבין הכובעים. איזה חוויה כל כובע מציע התנהלות וסגנון תקשורת? נסה לדמיין מה היה מתרחש עם היית חובש את הכובע האחר ומכירו לסביבה הקרובה, איך הסביבה הייתה מגיבה אליך?



5. חנות הכובעים שלי

חשוב על תחום כלשהו, בחר לך באופן סמוי שלשה עד חמישה כובעים ונעליים. פזר את שאר החפיסה באופן גלוי. כעת יש באפשרותך להחליף כובעים ונעליים, להחזיר את מה שלא משרת אותך ולבחור כובע או נעל אשר ישרתו אותך בהמשך הדרך.

6. להיות בתערוכה

בחר מתוך החפיסה נעליים או כובעים שדמויות משמעותיות בחייך נועלות או חובשות, כיצד הכובעים והנעליים באים לידי ביטוי בקשר ביניכם?

8. בין שמים לארץ

בחר לך כובע אשר מייצג רוחניות, בחר לך נעליים אשר מייצגות ארציות, נסה לראות היכן בעולמך אתה חובש כובע זה? היכן בעולמך אתה נועל את הנעליים האלה- מה דומה בהם ומה שונה בהם, איזה אמונה מתקיימת בכל אחד? נסה לראות איזה דיאלוג מתקיים בין הכובע לנעל.

9. המגשר היצירתי

בחר לך שני כובעים המייצגים עמדות מנוגדות ביחס לנושא כלשהו בחייך, שתף מה כל כובע מייצג בעולמך ובאיזה עמדה הוא נוקט. בחר לך זוג נעליים בתפקיד מגשר. ראה כיצד הנעליים מציעות דרך לגישור, ניתן גם לבחור כובע כמגשר.

10. תודה ושלום

בחר לעצמך זוג נעליים אשר שירתו אותך בדרכך נעליים שהיית רוצה להיפרד מהם. ראה את הדרך שעברת בעזרת הנעליים כיצד שירתו אותך? מהי האמונה שביטאת דרכם? (שהחיים הם ...) באיזה נעלים היית רוצה להחליף אותם ואילו אפשרויות חדשות מתקיימות הנעליים החדשות?

- בחלק מההפעלות ניתן להחליף ולשלב בין הכובעים לנעלים על פי רצונכם.

ההפעלות נכתבו בלשון זכר מטעמי נוחות אך מתאימות לשני המינים.

מצאו כל דרך יצירתית ליהנות מהערכה

באהבה איציק שמולבי

עולם הקלפים של איציק | טל' 09-9550981 | נייד: 052-8359031