

תוכנית "עוצמת ההגנה" - קידום, מנהיגות, יוזמה

למידה רגשית-חברתית דרך תנועה, ערכים והגנה עצמית

האתגר:

בתי הספר מתמודדים עם עלייה במספר התלמידים שמתקשים בוויסות רגשי, בריכוז, בתחושת שייכות וביכולת לשתף פעולה. הקשיים הללו מתבטאים בעימותים, חרדה, הימנעות מלמידה והתרחקות מהסביבה החברתית - והם יוצרים אתגרים חינוכיים עמוקים שמילים לבדן אינן תמיד מספיקות לפתור.

הפתרון:

"עוצמת ההגנה" נולדה מתוך ההבנה שלא כל אתגר נפתר במילים. לפעמים הדרך האפקטיבית ביותר היא דווקא דרך הגוף - תנועה, התנסות ותרגול חווייתי שמעורר ביטחון, שייכות וקשב פנימי.

מה כוללת התוכנית:

- חוויית אימון בתנועה עם ערך חינוכי מובהק.
- תרגולי הגנה עצמית שמפתחים שליטה עצמית וביטחון אישי.
- שיח רגשי בגובה העיניים בנושאים כמו אחריות, הכלה, אמפתיה והתמודדות.
- התמקדות בתלמידים שזקוקים לנקודת חוזק חדשה - ומקבלים אותה דרך חוויה חיובית, מכבדת ומעצימה.
- חיבור ייחודי בין גוף, רגש וחשיבה - באמצעות מדריך שהוא גם מורה, גם מאמן וגם מחנך.

בתי-ספר ומסגרות חינוכיות ערכיות המעוניינות להעניק לתלמידים כלים לחיים, חוסן רגשי, כישורי הכלה, תחושת מסוגלות וחוויה משמעותית - מוזמנים להזמין מפגש הדגמה, או לשלב את התוכנית כחלק משעות הלמידה הרגשית-חברתית או מתוכניות הגפ"ן. (קיימת תוכנית אחרת דומה בגפ"ן)

ז'ק ששון

ז'ק ששון הוא מאמן ומדריך טיפולי, מחנך, מורה מוסמך ומהנדס - בעל ניסיון עשיר בליווי ילדים ובני נוער בהתמודדות עם קשיים רגשיים, התנהגותיים ולימודיים. מתמחה בבניית תוכניות העצמה אישיות וקבוצתיות, וביצירת קשרים משמעותיים שמקדמים שינוי אמיתי. השילוב בין רקע חינוכי, רגשי ומקצועי מאפשר לו לגשת לילדים בגובה העיניים - ולסייע להם לצמוח