



קבוצת תפקודים ניהוליים עם קלפי EFi

מפגש ראשון חיבור לחוויה אישית- למידה מהיום יום ולמידה מהעבר.

פריסת קלפי האיורים וקלפי הציטוטים על השולחן.
 חברי הקבוצה בוחרים קלפים שמתחברים אליהם ולאחר מכן מבצעים שיתוף אודות הבחירה:
 למידה מהיום יום-איפה זה בא לידי ביטוי בחיי היום יום, האם זה מתבטא רק במסגרת אחת או בכמה מסגרות ולמה לדעת המטופל יש הבדל?
 למידה מהעבר- ממתי הקושי התחיל? איך זה בא לידי ביטוי בעבר?
 סיכום במחברת הטיפול- כל אחד בוחר תפקוד ניהולי אחד שהתחבר אליו וכותב אותו בדפי הסיכום בשפה שלו.

מפגש שני תפקודים קרים- למידה

לקחת כל אחד מהתפקודים הקרים: קצב עיבוד מידע, תכנון, תעדוף, התנעה לפעולה, זיכרון עבודה.
 לפרוס כל פעם תפקוד אחד עם כל סוגי הקלפים שלו: איור, הגדרה וציטוט.
 על כל אחד מהם לבצע למידה- לקרוא את ההגדרה והציטוט ואז לבדוק בקבוצה: האם שמעתם פעם על המושג הזה? באיזה הקשר? באיזה פעילויות נראה לכם שאנשים צריכים את התפקוד הניהולי הזה? דוגמא לאדם שהתפקוד הזה ממש טוב אצלו וכזה שהתפקוד הניהולי ממש פגוע אצלו. לאחר מכן ביצוע למידה אישית- המשתתפים נותנים דוגמא מהשבוע האחרון.
 אם עולה בקבוצה אסטרטגיה שעוזרת לקושי- לכתוב בפתקית בקלפי האסטרטגיות. לסיכום: כתיבה במחברת הטיפול, סיכום ואסטרטגיות

מפגש שלישי תפקודים חמים- למידה

לקחת כל אחד מהתפקודים החמים: ויסות רגשי, עיכוב תגובה, ויסות התנהגות, התמודדות עם תסכול
 לפרוס כל פעם תפקוד אחד עם כל סוגי הקלפים שלו: איור, הגדרה וציטוט.
 על כל אחד מהם לבצע למידה- לקרוא את ההגדרה והציטוט ואז לבדוק בקבוצה: האם שמעתם פעם על המושג הזה? באיזה הקשר? באיזה פעילויות נראה לכם שאנשים צריכים את התפקוד הניהולי הזה? דוגמא לאדם שהתפקוד הזה ממש טוב אצלו וכזה שהתפקוד הניהולי ממש פגוע אצלו. לאחר מכן ביצוע למידה אישית- המשתתפים נותנים דוגמא מהשבוע האחרון.
 אם עולה בקבוצה אסטרטגיה שעוזרת- לכתוב אותה בפתקית בקלפי האסטרטגיות. לסיכום: כתיבה במחברת הטיפול סיכום ואסטרטגיות

מפגש רביעי- שישי חיבור התפקודים הניהוליים לתפקוד היומיומי

בוחרים תפקוד ניהולי שרוצים להתמקד בו. למשל, עיכוב תגובה.
 מניחים את הקלפים של התפקוד הניהולי על השולחן, ומבקשים מהמשתתפים להביא דוגמא מהשבוע האחרון שקשורה לקושי בעיכוב תגובה.
 בוחרים דוגמא אחת ובוחרים יחד בקבוצה האם היו עוד תפקודים ניהוליים מעורבים.
 לאחר מכן, חברי הקבוצה מעלים רעיונות לדברים שעוזרים להם (למשל איך לעכב תגובה), כל אחד משתף במה עוזר לו.
 את כל מה שהם מעלים כותבים בקלפי האסטרטגיות. לאחר שיש כמה רעיונות לאסטרטגיות פונים לסיכום וכל אחד בוחר איזה אסטרטגיה יעילה לו לניהול התפקוד הניהולי שנבחר, והם כותבים זאת במחברת הסיכום (עושים זאת גם במפגשים הבאים אך הפעם עם תפקוד ניהולי אחר)

מפגש שביעי חקירת אסטרטגיות

פריסת קלפי האסטרטגיות והסבר אודותן
 למידה אישית- איסוף האסטרטגיות האישיות מהמחברות ושיבוץן תחת הכותרות
 חקירת האסטרטגיות שנאספו
 סיכום במחברת אישית

מפגש שמיני סיכום

סיכום המפגשים
 סבב שיתוף-מה אני יודע היום על תפקודים ניהוליים ועל הפרעת קשב?
 איזה תפקודים ניהוליים יש לי בהם קושי ואילו יש לי בהן יכולת? מה האסטרטגיות המובילות שלי?
 קבלת מחברת הטיפול כמתנה לסיכום הקבוצה



שלמים

המרכז לטיפול

תפקודי-קוגניטיבי-רגשי