



סילבוס מורחב – סדנת Eco-Cycle Planning: מעגלי חיים

הסדנה נבנתה ונכתבה על ידי הלן ויקס, מתוך ניסיון אישי בשילוב ידע מקצועי בתחומי היער, איפיון מערכות, פרמקלצ'ר, מנהיגות השתתפותית, אימון להפרעות קשב, יצירה והובלת תהליכי צמיחה והתחדשות.

קהל יעד

מי? אנשים שמתמודדים עם תחושת תקיעות, בלבול, צורך בשינוי, או חיפוש אחר כיוון בחיים.

- **למה הם באים?** כדי לזהות דפוסים, ללמוד כיצד לשחרר ולהתחבר מחדש למשהו ש"מרגיש נכון".
- **הצורך שלהם:** לגלות כלים להתמודדות עם אתגרים במעברי חיים ולחזק את תחושת הבהירות, השקט והצמיחה.
- **נקודת ההתחלה:** תחושת בלבול, חוסר כיוון או תקיעות.
- **בסיום התהליך:** המשתתפות יוצאות עם כלים ברורים להתמודדות עם שלבים בחייהן, תחושת חיבור פנימי, ודפוסים חדשים של יצירתיות וצמיחה.

מטרות הסדנה

- להבין את מחזוריות החיים ולהתבונן בשלבים שונים במסע האישי.
- ללמוד כלים פרקטיים להתמודדות עם תקיעות, שחרור, וחידוש.
- לחזק חיבור פנימי, שייכות לקבוצה, ותחושת רוגע ובהירות.

מבנה הסדנה

- 8 מפגשים בני 3 שעות
- עד 12 משתתפות
- כל מפגש כולל תרגול נשימה, שיתוף, לימוד תוכן, פעילות יצירתית ותרגול (שיעורי בית) בין המפגשים

- **הסדר והתרגילים עלולים להשתנות בהתאם לדינמיקה הקבוצתית ולתהליך האישי של המשתתפות**

מפגש 1: פתיחה – היכרות וחיבור לערכים

מדיטציה עם דמיון מודרך,
סבב היכרות אישי וקבוצתי,
היכרות עם מודל Eco-Cycle Planning,

תרגיל מעגל חיים וגילוי ערכים ויצירת מנדלת ערכים אישית.

מפגש 2: נביטה – התחלה חדשה

מדיטציה על שפע והתחדשות, התבוננות על זרעים נובטים, הבנת מלכודת העוני, תרגיל How Might We למציאת משאבים,

יצירה של כלי זרעים ונביטה אישי.

מפגש 3: צמיחה – לראות מה שכבר יש

מדיטציה על יציבות, תרגול הכרת תודה, שיחה על תמיכה פנימית, יצירת תכשיט מחומרים קיימים כסמל ליציבות.

מפגש 4: בגרות – זיהוי תקיעות

תרגול נשימה ותנועה לזיהוי חסמים, כתיבה אינטואיטיבית על מקומות תקועים, למידה על מלכודת הנוקשות, יצירה אינטואיטיבית בשחרור חופשי.

מפגש 5: שחרור – להיפרד מהישן

מדיטציה לשחרור דפוס, תהליכי הרפיה, כתיבה אינטואיטיבית על מה שמבקשת לשחרר, עבודה עם הרס יצירתי.

מפגש 6: התחדשות – יצירת חזון ויזמות

דמיון מודרך לעתיד מיטיב,

כתיבת חזון אינטואיטיבית,
השראה מהטבע,
יצירת לוח חזון אישי.

מפגש 7: יישום – צעדים קדימה

מדיטציה לחיבור למוטיבציה,
בניית תוכנית פעולה אישית,
תרגיל How Might We נוסף,
יצירת מפת דרכים חזותית.

מפגש 8: סגירה – השלמת התהליך

מדיטציית סיום מעגלית,
שיתוף תובנות קבוצתי,
יצירת חפץ אישי מסכם שמשלב אלמנטים מהתהליך כולו,
וחיבור להמשכיות.

הסדנה היא מרחב נשי, רך ותומך שבו אפשר להוריד שכבות, לנשום לרווחה,
ולתחיל תנועה מחודשת מבפנים החוצה. כל אחת פוסעת בקצב שלה – עם
ליווי, הקשבה וחיבור.