

הארגון הבינלאומי של מורי פלדנקרייז - IFF




פרופיל היכולת

חוברת עבודה



אגודת המוסמכים בשיטת
פלדנקרייז



צילום השער: באדיבות מישל סיליס ז"ל
כתיבה: קנדי קונינו, ארה"ב
תרגום ועריכה: ענת אביב יפת
עיצוב: עידית-עיצוב גרפי
דפוס: איכות דפוס דיגיטלי
מהדורת ינואר 2010

תוכן העניינים

עמוד מס.

- 5.....הקדמה
- 6.....תרשים היכולת
- 7.....ערכי יסוד ועמדות
- 8.....מיפוי של העיסוק המקצועי
- 10.....הערכה עצמית - מפגש עם מיומנויות
- 11.....הערכת עמיתים
- 12.....מתן משוב בתהליך הערכת עמיתים
- 14.....בניית תכנית לימוד להתפתחות מקצועית
- 15.....מיומנות 2.1 - התפתחות מקצועית
- 18.....המשך תהליך ההתפתחות המקצועית
- 19.....מיומנויות - טבלאות ריקות



חוברת עבודה זו היא בבחינת חומר עזר נילווח לחוברת "פרופיל היכולת".
זהו כלי שמאפשר למורים לעבד את התכנים הרבים והמורכבים בצורה מובנית, נוחה ומעניינת, לבד או בעזרת עמיתים.
החוברת בנויה כך שמורים יוכלו לחזור וללמוד בעזרתה שוב ושוב.
וכמו בשיעורי ATM, יוכלו לגלות בכל פעם משהו חדש.

תרשים היכולת

משאבים			מיומנויות	תחומי פעילות	יכולות מפתח
זכרונות מצביים	כישורים	ידע			
			1.1 ... עם יחידים	1. יישום של לימודי פלדנקרייז	התמודדות עם מורכבות התמודדות עם יעדים
			1.2 ... עם קבוצות		
			1.3 ... בסביבות עבודה		
			1.4 ... במקצועות אחרים		
			2.1 התפתחות מקצועית	2. מימד אישי	
			2.2 התפתחות אישית		
			2.3 שמירה על האיזון העצמי		
			3.1 ניהול העסק	3. ארגון עסקי	
			3.2 שיווק		
			3.3 שיתוף פעולה בין-תחומי		
			4.1 עבודה באיגוד המקצועי	4. איגוד מקצועי	
			4.2 פעולות יחסי ציבור		
			5.1 אבטחת איכות ושיפור האיכות	5. איכות, מחקר והכשרה	
			5.2 מחקר		
			5.3 הכשרה והדרכה		
ערכי יסוד ועמדות					

התרשים מייצג את הקשרים הבאים:
 "מיומנות" היא היכולת ליישם "משאבים" במצב מקצועי נתון (תחום הפעילות)
 משאבים מתחלקים לשלוש קטגוריות: "ידע", "כישורים" ו"זכרונות מצביים"
 "ערכי יסוד ועמדות" נמצאים בכל ההיבטים. לכן, הם מופיעים בתחתית התרשים.
 "יכולות מפתח" משפיעות על כל ההיבטים של השיטה ולכן נמתחות לאורך כל התרשים.

ערכי יסוד ועמדות

בנוסף ליכולות ישנם ערכי יסוד ועמדות המהווים תשתית לכל המורים לפלדנקרייז באשר הם. למעשה, ללא קשר לעומק, לרוחב או לייחודיות של המשאבים של המורה, כדי לפעול בהצלחה, מורים בכל העולם מסכימים שמורים מיומנים לפלדנקרייז שואפים ...

- לכבד את האינדיבידואליות של בני האדם
- לקיים את הסטנדרטים האתיים והמקצועיים הגבוהים ביותר כפי שנקבעו בקודים האתיים בארצם
- להעביר לתלמידיהם אחריות על תהליכי הלמידה שלהם
- להציע אפשרות לחקור פעולות (תנועה) לשם פיתוח אחריות עצמית ועצמאות
- לאמץ למידה דרך התנסות
- ליזום תהליכי חקר עצמי דרך תנועה
- לתקשר באופן ברור
- להרחיב את ההבנה שלהם, בזמן שהם חוקרים מצבים, פעולות ויחסים
- להימנע משיפוטיות
- לעסוק בחקירה עצמית מתמשכת
- לרכוש ידע ולשפר את היכולת שלהם באופן מתמשך
- לתמוך בפוטנציאל ליצירתיות, אותנטיות, גמישות, סקרנות, פתיחות

ערכי היסוד והעמדות האלה נמצאים בכל היבט של החיים המקצועיים של מורים לפלדנקרייז.

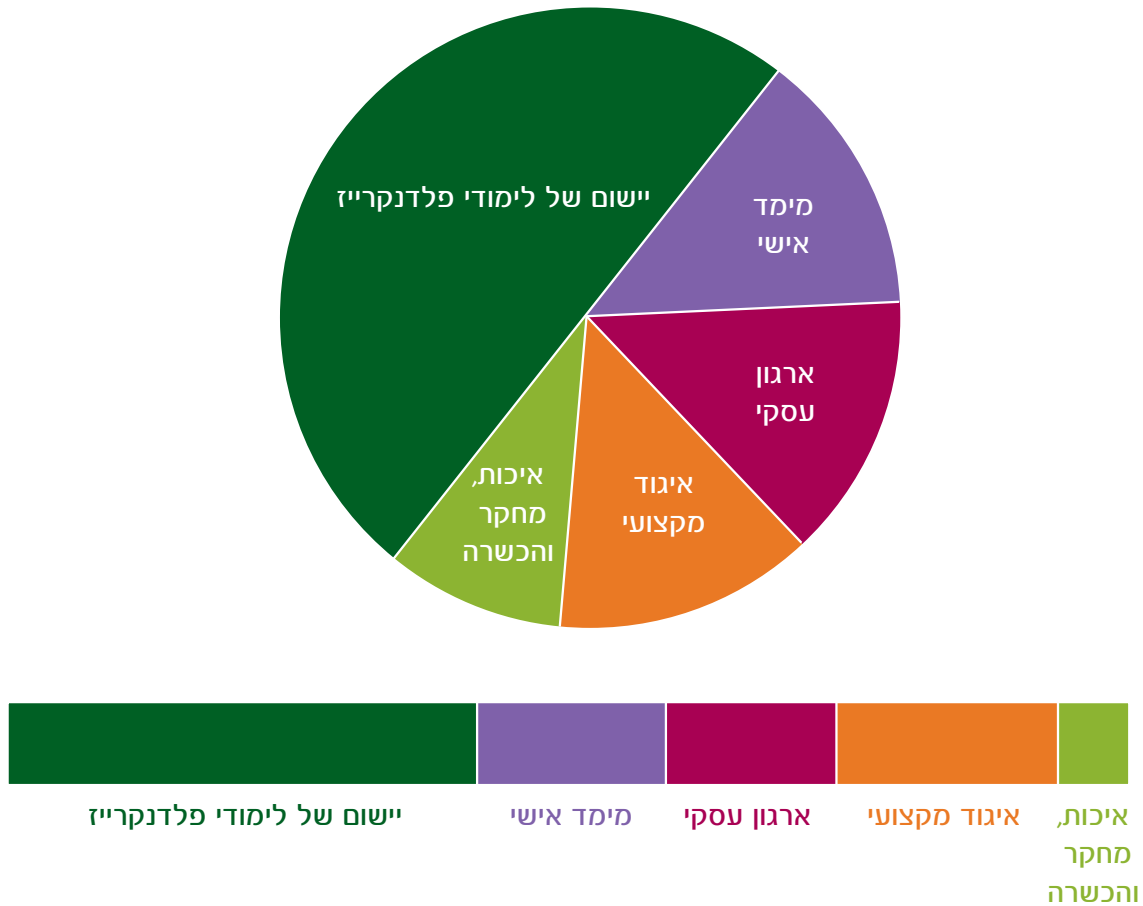
מיומנות, בדומה לשיטת פלדנקרייז, היא תהליך. היא פעולה מכוונת של (1) איסוף ועיבוד של מידע בעל משמעות, (2) ניסוח תוכנית המבוססת על מידע זה, (3) נקיטת פעולה על פי התוכנית, (4) בחינת התוצאה ובניית תוכנית פעולה נוספת. תהליך זה יכול לקרות עשרות פעמים לפני ששיעור מתחיל, מאות פעמים במהלך שיעור ומיליוני פעמים במהלך קריירה של מורה לפלדנקרייז. במסמך זה, התהליך נקרא **מיומנות בפעולה**.

ביטוי לערכים ולעמדות בשיעור FI - פעילות בזוגות

- מצאו בן זוג, כל אחד מבני הזוג יהיה פעם בתפקיד ה"מורה" ופעם בתפקיד ה"תלמיד".
- משך השיעור יהיה 15 דקות, כולל את השיחה המקדימה, השיעור עצמו והמשוב אח"כ. לאחר השיעור עיברו על רשימת ערכי היסוד והעמדות ומצאו אילו מהם באו לידי ביטוי בשיעור עבור המורה והתלמיד.
- החליפו תפקידים וחזרו על התהליך.

מיפוי של העיסוק המקצועי

"אם אתה יודע מה אתה עושה, תוכל לעשות מה שתרצה"



העוגה או הסרגל הן הצעה להמחשה ויזואלית של העיסוק המקצועי שלך הקיים, מבחינת חלוקת זמן ו/או משאבים. ניתן גם להכין המחשה למצב רצוי או אופטימאלי עבורך. בתרשים היכולת, (ר' עמוד 6 עמודה שנייה). יש חלוקה לחמישה תחומי פעילות עיקריים. תחומים אילו רשומים גם בעוגה ובסרגל שלעיל. אין ציפייה או המלצה שמורים לפלדנקרייז יעסקו בכל התחומים. יתכן שמורים מוכשרים ובעלי מיומנויות רבות אינם עוסקים כלל בחלק מהתחומים. מאידך, יתכן שיש תחום אחד או שניים שמהווים את עיקר עיסוקם המקצועי.

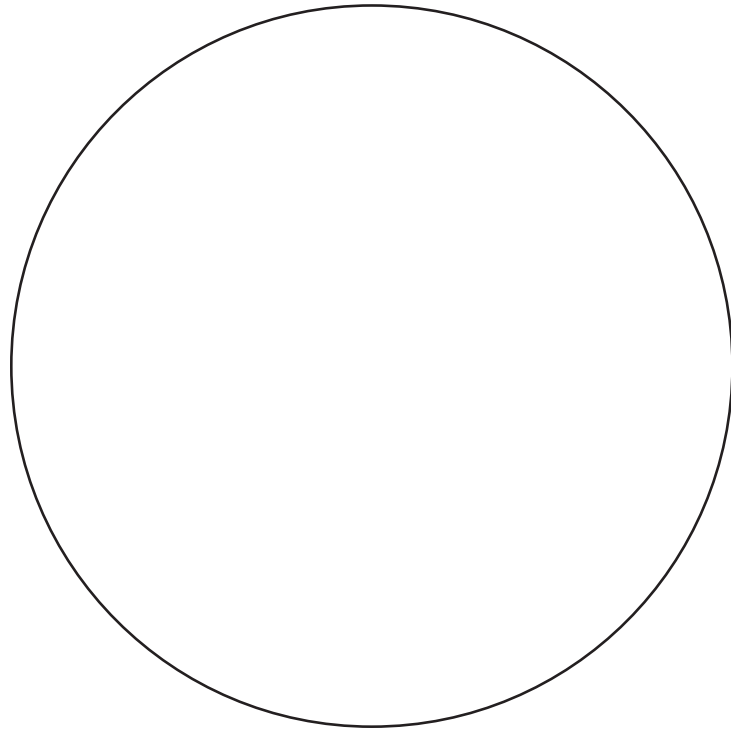
פעילות אישית:

תארו בצורת גראפית (בעוגה או בסרגל) את עיסוקכם המקצועי הנוכחי, לפי כמות הזמן היחסית שהנכם משקיעים בתחומי הפעילות השונים. אח"כ בדקו אם זו החלוקה המתאימה ביותר או הרצויה ביותר עבורכם. במידה ואין זה כך, רשמו שוב את העוגה / הסרגל לפי החלוקה הרצויה או המתאימה ביותר עבורכם, שמתארת את עיסוקכם המקצועי כפי שהייתם רוצים שיהיה. ניתן להיעזר באיורים הריקים שבעמוד הבא וניתן לבלות ולהשתעשע עם צבעים, גיליונות נייר גדולים יותר, עם לוחות וגירים.

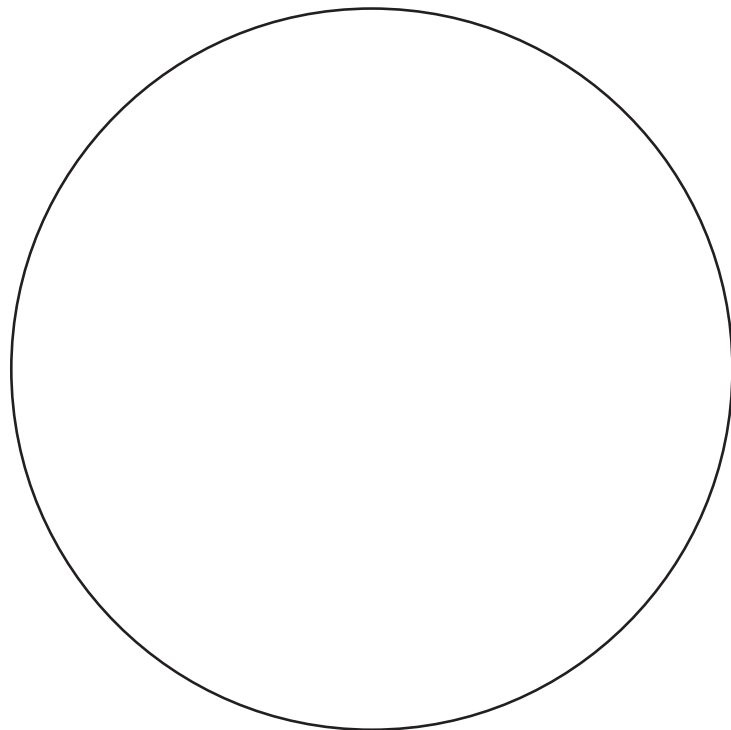
פעילות בזוגות:

לאחר שתארתם את עיסוקכם המצוי והרצוי, מצאו בן/בת זוג ותארו בפניו את הפעילות שלכם כפי שהיא ו/או כפי שהייתם רוצים שתהיה.

העיסוק המקצועי הקיים/המצוי



העיסוק המקצועי הרצוי



הערכה עצמית - מפגש עם מיומנויות

בחוברת זו תוכלו למצוא תהליכים לצורך הערכה עצמית וגם להיעזר במורים אחרים לתהליכי הערכה בעזרת עמיתים.

הערכה עצמית - פעילות אישית

- בחרו תחום פעילות שלגביו תרצו לערוך תהליך של שיקוף. כדאי להיעזר בעוגה /בסרגל שהכנתם. האם יש תחום מסוים שמעורר בכם עניין? תחום פעילות מרכזי, או לחילופין חסר, בעיסוק שלכם? נסו להשוות לשם כך את התיאור "הרצוי" לתיאור "המצוי", מה דומה או שונה בין השניים?
- קראו את המיומנויות בתחום בו בחרתם בתרשים היכולת (עמ' 6). האם יש מיומנות אחת מסוימת ש"לוקחת" את תשומת ליבכם?. בחרו מיומנות אחת .
- מצאו את הפירוט לגבי מיומנות זו בחוברת הפרופיל. פתחו גם את הטבלאות הריקות בעמ' 19-21. טבלאות אילו משמשות את כל המיומנויות וניתן לעשות בהן שימוש חוזר. יש 3 טבלאות: אחת ל"מיומנות בפעולה", השנייה ל"ידע" והשלישית ל"כישורים".
- בטבלת "מיומנות בפעולה", בעמ' 19 למעלה רשמו את שם המיומנות שבחרתם ואת ההסבר לגביה. אח"כ רשמו את ארבעת הסעיפים שרשומים בחוברת הפרופיל בעמודה הימנית ביותר, סעיף אחד בכל שורת טבלה. (ראה דוגמא בעמ' 14).
- רשמו כך את המשאבים לפי הידע והכישורים של מיומנות זו בטבלאות הבאות. (עמ' 20-21)
- העריכו עצמכם לגבי כל סעיף בטבלה ע"י דירוג מספרי שאותו תרשמו בעמודות של רמת העניין והניסיון. סמנו "0" במידה ואין לכם עניין ו/או ניסיון בסעיף זה. סמנו "3" במידה ויש לכם עניין רב או ניסיון משמעותי בהקשר לסעיף זה. רשמו לעצמכם הערה לגבי מצב בו השתמשתם במשאב זה או אחר.
- רשמו לעצמכם הסבר לדירוג שרשמתם. שימו לב לתחושה שלכם לגבי הדירוג. כיצד חשתם כאשר סימנתם לעצמכם דירוג "0"? איך אתם מרגישים לסמן דירוג "3"? איזה דירוג מדרבן אתכם ללמוד או לעשות יותר בסעיף זה או אחר?
- רשמו לעצמכם מחשבות/תובנות שעולות בהקשר לפעילות זו. האם יש לכם מסקנות מתהליך זה? האם תרצו לפעול בעקבות מסקנות אלו?

הנחיות להערכת עמיתים - פעילות ה"ממים" (פעילות בזוגות/שלישיות)

- קראו את ההנחיות למתן משוב בעמ' 12-13 כדי לקבל מושג לגבי השפה בה נעשה שימוש במתן משוב.
- בחרו בן/בת זוג שאיתו/ה תרצו לעבוד. יש שני תפקידים פעילים בתהליך זה מספר ומקשיב, וגם אפשרות לתפקיד נוסף של משקיף. כל אחד מהמשתתפים יתנסה בכל התפקידים.
- המספר מתחיל בלתאר את שרשם בדפי הערכה העצמית. יש אפשרות להתייחס בתיאור לסיבות מדוע בחר תחום מסוים, כיצד חש בתהליך הרישום, הדירוג. יש אפשרות לתאר מקרה או ארוע מתחום העיסוק.
- המקשיב מאזין בתשומת לב לדברי המספר, שואל שאלות לגבי הפרטים או שאלות שמפנות תשומת לב לדברים נוספים. כשהמספר מסיים את דבריו, המקשיב שואל אם המספר רוצה לקבל משוב ובמידה וכן, על איזה חלק או נושא. המקשיב נותן רק את המשוב המבוקש. כלומר, אם המספר אינו מבקש לקבל משוב, לא יינתן משוב. אח"כ המקשיב ישאל את המספר איך הרגיש בתהליך ויאפשר למספר להתבטא.
- המספר יכול אז לשאול את המקשיב איך הרגיש בתהליך ובכך לאפשר למקשיב להתייחס לתהליך עצמו ולתפקידו כמקשיב.
- המשקיף יכול להיות המשתתף השלישי בתהליך. המשקיף מאזין ומתבונן באינטראקציה שבין המספר למקשיב. אח"כ שואל המשקיף את השניים האם ירצו לקבל משוב מנקודת מבטו. במידה וכן, יסבירו המספר והמקשיב לגבי מה ואיזה חלק של התהליך הם רוצים לקבל משוב.
- לאחר מתן המשוב, ישאל המשקיף את המספר ואת המקשיב כיצד חשו לקבל את המשוב ויתן להם זמן להתייחס.
- המקשיב והמספר יתנו אפשרות למשקיף להתייחס לתפקידו בתהליך.
- מומלץ להחליף תפקידים ולחזור על התהליך שוב.
- משך זמן מומלץ לכל סיבוב 20 דקות, כולל המשוב.

מתן משוב בתהליך הערכת עמיתים

כמורים לפלדזנקרייז אננו יודעים שתהליך לימודי מצריך תמיכה והערכה בכדי להיות תהליך בעל ערך. למשוב יכולה להיות השפעה עצומה על הדימוי העצמי ועל כן יש להציע אותו באופן מדוד ובתשומת לב רבה. השימוש בהנחיות למתן משוב יכול להפוך את תהליך הערכת העמיתים לחוויה מהנה ומועילה.

שאלות

כאשר הנכם מקשיבים לעמיתכם בתהליך, השיקוף בעזרת שאלות פתוחות יכול להאיר עבורם כיווני מחשבה שאינם נמצאים בחשיבה או בהסתכלות ההרגלית שלהם. נסו לדמיין כיצד אתם מאירים עבורם עם פנס נתיבי הסתכלות נוספים בעזרת השאלות שתשאלו.

הנה כמה "טיפים" לניסוח השאלות:

שאלות פתוחות: סוג זה של שאלות מאפשר שיקוף וחשיבה רחבה יותר.

לדוגמא:

- "למה את/ה מתכוון בדברך?"
- "למה התכוונת שעשית כך או אחרת?"
- "מה הייתה החשיבה שלך לגבי...?"
- "איך היית פועל לגבי... לפני שלמדת את...?"
- "איך קיבלת את החלטת לפעול כך ולא אחרת?"

שאלות סגורות הן שאלות שהתשובה עליהן היא "כן" ו"לא". שאלות אילו פחות עוזרות בתהליך ההערכה.

שאלות לגבי משאבים: סוג זה של שאלות מפנה את תשומת הלב לידע, לכישורים ולהתנסויות העבר שאליהן ניתן להתייחס בכל מצב. (ראה הסבר נוסף ברשימת מונחים בסיסיים, עמ' 31 בחוברת הפרופיל)

לדוגמא:

- "מה בעיקר עזר לך להתמודד במצב הנתון?"
- "האם את/ה יודע על עוד דרך לעשות את אותו הדבר?"
- "באיזה ידע/כישורים השתמשת במצב הנתון?"
- "האם תוכל/י לתאר שלב אחרי שלב איך התמודדת עם המצב הנתון?"

שאלות שמפנות תשומת לב לקושי אינן עוזרות בתהליך זה. הן יוצרות מתח, הן סוגרות את החשיבה וההסתכלות, במקום לפתוח. לדוגמא: "מדוע הרגשת חוסר יכולת במצב הנתון...?"

בתהליך מתן משוב כל המשתתפים ישמרו על כבוד לעצמם ולאחרים. יש הכרה בתפקיד שכל אחד ממלא בתהליך המשוב. המשוב יהיה תיאורי ולא שיפוטי.

גבולות המשוב -

המשוב יינתן רק לאחר בקשה והסכמה מפורשת של מקבל המשוב ולאחר שהגדיר את הנושאים לגביהם ירצה לקבל משוב. מקבל המשוב מוביל את התהליך מבחינת תכנים, קצב, ותזמון. התהליך יכול להיפסק בכל שלב לבקשתו, ויש אז אפשרות לעסוק באופן שבו מתנהל התהליך (בבחינת משוב על תהליך המשוב).

הכנה והתארגנות למשוב -

כדי להכין עצמו לקבלת המשוב, יבדוק מקבל המשוב את עצמו, יבחין בתחושותיו, בתגובות ההרגליות שאולי עשויות לעלות תוך כדי קבלת המשוב. כהכנה למתן המשוב, ישקול נותן המשוב באיזה אופן ברצונו להתייחס לדברים ששמע, כיצד יארגן את סדר השאלות או ההתייחסות שישמיע, איך ינסח את דבריו כך שיהיו מועילים ביותר למקבל המשוב. יש להשתדל שהמשוב יינתן בכנות ובאהדה ככל האפשר.

לתת ולקבל משוב - "עשה ואל תעשה"

קבלת משוב	מתן משוב
הקשיבו בסבלנות לדברי חברכם למקצוע. אם אפשר, הניחו לו לסיים את דבריו ללא הפרעה.	שאלו שאלות בגוף ראשון. אם מדובר בקבוצת אנשים נסו להימנע מניסוח שאלות ברבים ("אנחנו חושבים ש...")
שימו לב אם אתם נכנסים למגננה. נסו לחשוב על המשוב כשלב בהתפתחות המקצועית שלכם.	הימנעו מאמירות כלליות או מהכללות, התייחסו לפעולה/ לדוגמא מסוימת. השתמשו במילים מתארות והימנעו משיפוטיות.
שאלו שאלות להבהרת המשוב אם יש דבר מה שאינו ברור.	שקפו לבן זוגכם בקצרה מה ראיתם או שמעתם. התייחסו לנקודות חוזק כמו גם לנקודות חלשות.
שקפו חזרה לבן הזוג מה קיבלתם, הבנתם, למדתם מהמשוב.	הציעו רעיונות משלכם כאפשרות חלופית לפעולה במצב דומה. לדוגמא: "הייתי בודק/ת במצב שכזה גם את האפשרות ל...". או, "הייתי מציע/ה לבדוק את ..."
קחו זמן לחשוב ולהפנים את שקיבלתם במשוב. היו ערים לתחושות שעולות בעקבות המשוב.	שימו לב לתגובת בן הזוג למשוב שלכם, הבהירו את עצמכם שוב אם נדמה שיש חוסר הבנה.

לבקרת תהליך המשוב:

מומלץ מידי פעם לעצור לרגע ולהעריך את תהליך המשוב ממבט על ("meta-evaluation"), לעצור ולשאל "איך אני מרגיש בתוך התהליך?"

בגמר התהליך יתייחסו המשתתפים לתהליך עצמו ואיך הוא היה עבורם כהתנסות. זה הזמן לדבר על קשיים, על תובנות ועל תחושות בתוך התהליך. ניתן לשתף את הקבוצה הרחבה בנושאים מסוימים.

בניית תכנית לימוד להתפתחות מקצועית

אסטרטגיה כתובה המשקפת את רצונו של האדם להתפתחות מקצועית, בהתאם לתהליך הערכה עצמית והערכת עמיתים.

בניית תכנית לימוד -

קראו שוב את מיומנות 2.1 - התפתחות מקצועית .
תוכלו למצוא אותה בעמוד 19 של חוברת הפרופיל, ובחוברת זו בעמוד הבא. בחלק הראשון שנקרא "מיומנות בפעולה", תוכלו לזהות, בעקבות תהליך ההערכה שעשיתם לבד ובעזרת עמיתים, תחומים בהם אתם מתמחים לעומת תחומים בהם אתם חסרים בידע או במיומנות. רשמו לעצמכם מתי ואיך תרצו לחפש אפשרויות ללימוד החסר.
רשמו לעצמכם לוח זמנים ומשאבים נדרשים (מורים, זמן, תקציב, חומרי לימוד וכו') רשמו לעצמכם כיצד תוכלו להשיג את המשאבים הנדרשים. ראו ברשימה זו רשימה מחייבת.
השלימו תהליך של הערכה עצמית ו/או הערכת עמיתים לגבי מיומנות זו והשתמשו בתובנות שתרכשו כדי למקד את תכנית הלימוד.
חזרו לבחון את התכנית שהכנתם לעיתים קרובות. שימו לב לאופן ההוראה שלכם תוך שאתם עורכים שינויים בתכנית הלימוד בהתאם. שימו לב לתובנות נוספות שעולות בתהליך ההתפתחות שלכם.

מיומנות 2.1: התפתחות מקצועית

מורים לפלדנקרייז מרחיבים ומעדנים בהתמדה את הידע, הכישורים והעמדות המקצועיות שלהם.					
<p>תארו במילים שלכם דוגמא למצב שבו מיומנות זו באה לידי ביטוי. באיזה הקשר, היכן ובאיזה אופן פעלת לגבי מיומנות זו. (במסגרת לימודיך, במסגרת עסקית או כחלק מעיסוק אחר שלך וכו') או נסחו שאלה/לות שמתייחסות למיומנות זו באופן כללי, או לגבי כל שלב של הפעולה בנפרד.</p>					
מיומנות בפעולה					
רמה נוכחית	תנו דוגמא לשלב זה של הפעולה				
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>					<p>הבחנה בין תחומים של מומחיות לבין תחומים חסרים בהתפתחותם המקצועית והאישית. חיפוש הזדמנויות למידה (לימודים מתקדמים, סדנאות, קבוצות לימוד, סופרוויז'ן, ייעוץ).</p>
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>					<p>עיצוב תוכנית לימודים. זיהוי והקצאת המשאבים הדרושים (למשל זמן, כסף, מורים).</p>
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>					<p>יישום תוכנית הלימודים. שילוב הידע החדש, בעבודה ושיתוף עמיתים בהתנסויות אלו.</p>
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>					<p>הערכת השינוי בהתפתחות המקצועית, התאמת תכנית הלימוד וזיהוי הזדמנויות נוספות להכשרה וללימודי המשך.</p>

<p>תארו במילים שלכם פעילות / פעולה שמתקשרת למשאב זה. רצוי להוסיף דוגמאות. או - נסחו שאלה/ות שמתייחסות למשאב זה באופן כללי, או לגבי כל סעיף בנפרד.</p>		<p>משאבים - ידע</p>				
<p>רמה נוכחית</p>	<p>מורים לפלדנקרייז:</p>					
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p>מכירים הזדמנויות ומקורות ללימודי המשך (אגודה, טריינרים, אסיסטנטים, עמיתים, תוכניות ללימודים מתקדמים, אקדמיית IFF, ספרוויז'ן)</p>	
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p>מכירים מקורות ללימודי המשך (למשל כתבי עת, אינטרנט, ספרים/פרסומים, טריינרים של פלדנקרייז, פרסומים של IFF)</p>	
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p>מכירים מגוון שיטות סומאטיות</p>	
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p>מכירים מחקרים מתחומי דעת נוספים הקשורים לשיטת פלדנקרייז</p>	
<p>0 1 2 3</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					<p>בקיאים בדיונים תרבותיים (למשל בלשנות, פילוסופיה, אומנות, מדעי החברה, פסיכולוגיה) שיכולים להשפיע על ההתפתחות שלהם בתוך שיטת פלדנקרייז</p>	

<p>תארו במילים שלכם פעילות / פעולה שמתקשרת למשאב זה. רצוי להוסיף דוגמאות. או - נסחו שאלה/ות שמתייחסות למשאב זה באופן כללי, או לגבי כל סעיף בנפרד.</p>	<p>משאבים - כישורים</p>	
	<p>רמה נוכחית</p>	<p>מורים לפלדנקרייז הם בעלי כישורים:</p>
	<p>0 1 2 3 □ □ □ □</p>	<p>ליזום תהליכי למידה מקצועיים</p>
	<p>0 1 2 3 □ □ □ □</p>	<p>לפתח סגנון אישי של עיסוק בשיטת פלדנקרייז</p>
	<p>0 1 2 3 □ □ □ □</p>	<p>להשתמש בניסיון תנועתי ובמודעות לשלד, כדי לקדם למידה ולשלב ידע חדש בתוך העיסוק המקצועי</p>
	<p>0 1 2 3 □ □ □ □</p>	<p>לקבל אחריות על עבודתם עם פרטים וקבוצות</p>
	<p>0 1 2 3 □ □ □ □</p>	<p>לעצב אינטראקציות באופן אחראי</p>
	<p>0 1 2 3 □ □ □ □</p>	<p>לבחון את סגנון העבודה העצמי שלהם</p>

המשך ההתפתחות המקצועית

בעמודים הבאים תוכלו למצוא טבלאות ריקות. הן נועדו לשימוש עתידי. תוכלו לצלם ולהכין מהם עותקים שישמשו אתכם לשאר המיומנויות. היעזרו במיומנות 2.1 שמופיעה בחוברת זו כדוגמא מנחה לשימוש בטבלאות הריקות.

בחרו מיומנות שמעניינת אתכם וקראו את ההסבר לגביה בחוברת הפרופיל. בסוף חוברת זו תוכלו למצוא שלוש טבלאות ריקות, אחת לחלק של "מיומנות בפעולה", השנייה לחלק של "ידע" והשלישית לחלק של "כישורים". בטבלה הראשונה רשמו את שם המיומנות שבחרתם. העתיקו מחוברת הפרופיל לעמודה הימנית בטבלה את ארבעת הסעיפים שמופיעים תחת "מיומנות בפעולה". סעיף אחד בכל שורה. אחר כך רשמו את הסעיפים המתאימים של המשאבים, "ידע" וכישורים" בטבלה השנייה והשלישית. לאחר שמילאתם את כל הסעיפים בטבלאות, רשמו בעמודות המתאימות את רמת העניין ורמת הבקיאות וח"כ בעמודה השמאלית חוויות וסיפורים שממחישים את ניסיונכם בהקשר לסעיפים של מיומנות זו.

אנו מאחלים המשך התפתחות ולימוד פורה ומהנה,
צוות 'פרויקט פרופיל היכולת', אגודת המוסמכים בשיטת פלדנקרייז.

תאור/הגדרה:

תארו במילים שלכם דוגמא למצב שבו מיומנות זו באה לידי ביטוי. באיזה הקשר, היכן ובאיזה אופן פעלת לגבי מיומנות זו. (במסגרת לימודיך, במסגרת עסקית או כחלק מעיסוק אחר שלך וכו')

או

נסחו שאלה/לות שמתייחסות למיומנות זו באופן כללי, או לגבי כל שלב של הפעולה בנפרד.

תארו את הפעילות / פעולה בהקשר לשלבי הפעולה. רצוי לרשום גם דוגמאות.	מיומנות בפעולה
	רמה נוכחית
	<div style="text-align: center;"> 0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
	<div style="text-align: center;"> 0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
	<div style="text-align: center;"> 0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
	<div style="text-align: center;"> 0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
	<div style="text-align: center;"> 0 1 2 3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>

<p>תארו במילים שלכם פעילות / פעולה שמתקשרת למשאב זה. רצוי להוסיף דוגמאות. או - נסחו שאלה/ות שמתייחסות למשאב זה באופן כללי, או לגבי כל סעיף בנפרד.</p>		<p>משאבים - ידע</p>				
	<p>רמה נוכחית</p>	<p>מורים לפלדנקרייז:</p>				
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>					

<p>תארו במילים שלכם פעילות / פעולה שמתקשרת למשאב זה. רצוי להוסיף דוגמאות. או - נסחו שאלה/ות שמתייחסות למשאב זה באופן כללי, או לגבי כל סעיף בנפרד.</p>	<p>משאבים - כישורים</p>					
	<p>רמה נוכחית</p>	<p>מורים לפלדנקרייז הם בעלי כישורים:</p>				
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" data-bbox="799 613 946 672"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" data-bbox="799 879 946 938"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" data-bbox="799 1143 946 1201"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" data-bbox="799 1411 946 1470"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" data-bbox="799 1674 946 1733"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					
	<p>0 1 2 3</p> <table border="1" data-bbox="799 1938 946 1996"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					



אגודת המוסמכים בשיטת
פלדנקרייז