תנועת אור
יחד ממשיכים להקים מדינה

מדריך

מנחה תוכן בשכונה



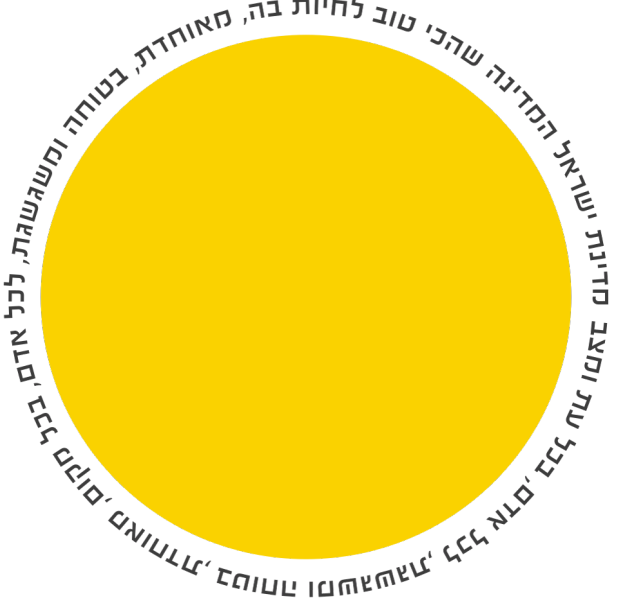
ברוכים הבאים לקהילות אור

אנו נמצאים בתקופה מאתגרת המציבה בפנינו שאלות מהותיות על החוסן האישי והלאומי שלנו, על הזהות והאחדות החברתית, על המנהיגות ועל איכות החיים של כולנו. במציאות זו, קהילות אור מציעה מודל של התחדשות חברתית המבוסס על עוצמתן של קהילות מקומיות.

אנו מאמינים שקהילות הן המפתח ליצירת חברה טובה יותר. כשאנשים מתחברים, חולקים חזון משותף ולוקחים אחריות על המרחב שלהם - נוצרת עוצמה אדירה של שינוי חברתי. קהילה חזקה היא הרבה יותר מאשר קבוצת אנשים החיים באותו מרחב גיאוגרפי - היא מארג חי של קשרים, תמיכה הדדית ועשייה משותפת.

החזון: יוצרים עתיד טוב יותר

מדינת ישראל, מדינה של חוסן ושגשוג, הבנויה מרשת קהילות המבוססות על ערכי אחווה, ערבות הדדית, יוזמה ותקווה. חברה אזרחית מלוכדת ופעילה המגשרת על פערים ומייצרת אמון דרך עשייה משותפת ומנהיגות הצומחת מהשטח ומהווה דוגמא לחיים משותפים המשפרים את איכות חיי התושבים.



הערכים המובילים אותנו

ערבות הדדית

קהילה תומכת ופועלת יחד

מנהיגות מחוברת

להנהיג מתוך שותפות והקשבה

אחריות, יוזמה והשפעה

להוביל שינוי מבפנים

לתת באהבה ובשמחה

התנדבות מתוך אחריות ואהבת הנתינה

המשימה

העברת תוכן ומרחבי קהילה בשכונה, המבוססים על "תורת הלבב" – הנגשת ידע וקשר אנושי מתוך נדיבות, אהבה, שותפות ושמחה פנימית. ההדרכות נועדו להפוך את השכונה למרחב חי, לומד ומחובר, שבו התוכן פוגש את האדם בגובה העיניים ומייצר תנועה של צמיחה מלמטה.

עקרונות מנחים

- הלימוד והתוכן אינם מנותקים מהמציאות, אלא נובעים מתוך הצרכים, האתגרים והמשאבים הקיימים בשכונה.
- המנחה פועל כ"מחבר" – אדם המחבר בין אנשי השכונה, בין ידע מקומי לכלים מעשיים, ומייצר שיח משותף בגובה העיניים.
- תורת הלבב – נתינה באהבה ובשמחה:
  - מעבר מהרצאה פרונטלית קרה ליצירת מעגלי לימוד שבהם כל משתתף מרגיש שייך, תורם ושותף פעיל ביצירת הידע.
  - טיפוח תרבות של הקשבה, פירגון הדדי וראיית האחר כחלק ממערכת אחת שלמה ("כולנו אחד").
- למידה רב-דורית וקהילתית:
  - שילוב של מגוון קולות בשכונה – צעירים, מבוגרים ו"זקני השכונה" – המעבירים זה לזה חוכמת חיים, מיומנויות ויצירה מקומית.
  - הפיכת מרחבי השכונה (כמו מרכזים קהילתיים, גינות או בתים) לבמות פתוחות ללמידה חווייתית ויוצרת.
- אוטונומיה וצמיחה מלמטה (Bottom-Up):
  - בניית תכני הלימוד והעשייה מתוך יוזמה מקומית של התושבים עצמם, תוך התאמה לאופי השכונה והקהילה.

1

שלב 1: מגדירים את מטרות המפגש

מתחילים מהסוף - הגדירו את מטרות המפגש

כדאי לעבוד לפי מודל KFD : KNOW- FEEL- DO

עונים על שלוש שאלות:

1. מה אני רוצה שהתושבים ידעו? הידע או ההבנה שאיתם הם צריכים לצאת.

2. מה אני רוצה שהם ירגישו?
   - למשל:
   - "אני מסוגל/ת"
   - "יש פה אנשים כמוני"
   - "אני חלק ממשהו"
   - "יש לי מקום להשפיע"

3. מה אני רוצה שהם יעשו?
   - לדבר עם שכן
   - לחשוב על רעיון
   - להגיע למפגש הבא
   - לזהות צורך
   - להתחיל יוזמה

לדוגמה- אם אני מלמד "תקשורת מקרבת בשכונה":
אני רוצה שהם ילמדו את המודל הרלוונטי , שהם ירגישו מסוגלים לעשות שינוי תודעתי ושפתי, ושהם יתרגלו את המודל בשיעור וביום יום.

לאחר שהגדרנו את מטרות המפגש, יהיה לנו קל יותר לבנות את התוכן , וגם לוודא שעמדנו במטרותינו.

2 שלב 2: בונים את מבנה המפגש

מבנה המפגש

- היכרות וביסוס סמכות המנחה
- פתיחה וגיבוש המשתתפים
- חיבור לנושא הלימוד-למה זה חשוב?
- תוכן מקצועי כולל דוגמאות
- תרגול
- סיכום

את הכנת המפגש מומלץ להכין בטבלה. הטבלה היא כלי נוח שעוזר להתייחס לכלל ההיבטים: שלב, הזמן שארצה להשקיע, המטרה\התוצר, התוכן של כל שלב והציוד הנדרש

שלב	זמן	מטרה\תוצר	תוכן המפגש	חומר/עזרים
פתיחה	5 דקות	ביסוס סמכות והיכרות עם המנחה	המנחה יציג את עצמו, את העולם המקצועי והאישי - איך הגיע לתחום	מצגת\שיח
היכרות	10-20 דקות- כתלות במספר המשתתפים	יצירת חיבור בין המשתתפים	סבב שמות ושאלה שמתחברת לנושא - למשל: למה אני כאן?	שיח
חיבור לנושא	5 דקות	למה הנושא חשוב? איך הוא יכול להשפיע או לשנות לטובה?	לספר סיפור\ להביא תיאור מקרה\ להסביר את החזון או איך הנושא השפיע עליך	מצגת\סרט\משחק
התוכן המקצועי	החלק הארי- 30 דקות	ללמד את המודל\ הנושא\ השיטה	לימוד התוכן המקצועי	מצגת\חומרי יצירה\חומרי לימוד
תרגול	20 דקות	הטמעת התוכן המקצועי	תרגול ע"י המשתתפים	עבודה פרטנית\ למידת עמיתים
סיכום	10 דקות	סיכום ותמצות התובנות והידע	סכמו את התהליך, ואפשרו למשתתפים להתבטא	מעגל שיח, הצגת התוצרים, מענה על שאלה מסכמת

3 שלב 3: התכוננו למפגש

ההכנה שלכם לקראת המפגש חשובה כמעט כמו התוכן.

איך נתכונן?

1.הגיעו כחצי שעה מראש

הכינו את כל העזרים, ראו שהכל מוכן והשאירו לכם זמן לשיח בלתי פורמלי עם המשתתפים לפני תחילת המפגש.

2.תרגלו נשימות לרגיעה

אחת הטכניקות האפקטיביות, המהירות והמוכחות ביותר להרגעה והורדת דופק לפני הרצאה או עמידה מול קהל נקראת נשימת ריבוע (Box Breathing) – טכניקה שמשמשת אפילו יחידות עילית ודוברים מקצועיים להורדת מפלס הלחץ בזמן אמת.

העיקרון מבוסס על 4 שלבים שווים באורכם (באורך של 4 שניות כל אחד):

- שאיפה: מכניסים אוויר לאט דרך האף במשך 4 שניות (ממלאים את הבטן, לא רק את החזה).
- השהייה: עוצרים את הנשימה ומחזיקים את האוויר בריאות במשך 4 שניות.
- נשיפה: מוציאים את האוויר לאט ובשליטה דרך הפה במשך 4 שניות.
- השהייה נוספת: נשארים בריאות ריקות מאוויר במשך 4 שניות.

חוזרים על הריבוע הזה 4–5 פעמים (בסך הכול כ-2 דקות).

למה זה עובד?

- פיזיולוגית: העצירה וההאטה של הנשיפה מפעילות את המערכת הפארא-סימפתטית בגוף (מערכת שפועלת בזמן רגיעה), מורידות את דופק הלב ומפחיתות את הפרשת האדרנלין.
- מנטלית: הספירה של 4 השניות מכריחה את המוח להתמקד בפעולה הפשוטה של הנשימה ומנתקת אותו ממחשבות מלחיצות על ההרצאה.

3. להכיר את הקהל

לפני המפגש כדאי לדעת:

מי נמצא בחדר?

- גילאים
- ותיקים/חדשים
- רמת היכרות ביניהם
- האם הם מגיעים מבחירה או כי הזמינו אותם
- מה הם כבר יודעים
- מה יכול להיות רגיש עבורם
- מה הם צריכים מהמפגש

התאימו את התכנים, הקצב והדוגמאות שיתאימו לקהל.

4. דברו עם אנשים, לא אל אנשים

- להסתכל על המשתתפים.
- לשאול לדעתם, לתת להם לשתף.
- השיח ומה שקורה בחדר חשובים יותר מהמצגת.
- אם מישהו משתף רעיון – תנו לו מקום.
- אם מישהו מספר על יוזמה קיימת – עצרו עליה.
- אם מישהו מזהה צורך – שאלו מי עוד רואה אותו.

5.אל תפחדו משתיקה

שאלה טובה לא חייבת לקבל תשובה מיד.

אחרי שאלה – תנו רגע.

לפעמים דווקא השקט מאפשר להיכנס לשיחה.

6.אל תפחדו מהתנגדויות

התנגדות היא הזדמנות לחדד רעיון ולגייס את המתנגדים, תנו במה לדעות שונות, שאלו שאלות מנחות "מעניין. מה גורם לך לחשוב ככה? מישהו רוצה להגיב על הדברים"? אנחנו מחפשים חשיבה , דיון ושיח, ולא חייבים תמיד להסכים.

7.תגוונו – כי לא כולם לומדים באותה דרך

שלבו במפגש מתודות, משחקים, סיפורים, סרטונים, שאלות והתנסות כדי לייצר קצב, עניין ומעורבות. גיוון מאפשר לכל משתתף למצוא את הדרך שבה הוא מתחבר לתוכן – דרך חשיבה, שיחה, חוויה, רגש או עשייה.

בחרו במתודה שמקדמת את מטרת המפגש ומאפשרת לתושבים להיות שותפים פעילים בתהליך.

פחות "להעביר תוכן" – יותר ליצור חוויה שמאפשרת לתוכן להישאר.

8.דמיינו את תמונת ההצלחה שלכם

לפני הכניסה למפגש, קחו דקה לעצור ולהתרחק רגע מהלחץ, מהלו״ז ומהמצגת.

עצמו עיניים ודמיינו את תמונת ההצלחה של המפגש: האנשים בחדר, האווירה, המעורבות, השיחה שנוצרה ומה התושבים לוקחים איתם בסיום.

שאלו את עצמכם: מה אני רוצה שיקרה כאן? מה אני רוצה שהתושבים ירגישו, יבינו או יעשו אחרת בעקבות המפגש?

הדמיון עוזר להיכנס באנרגיה טובה, ולזכור שההצלחה אינה כמה טוב העברנו את החומר, אלא מה קרה לאנשים ולקהילה בעקבות המפגש.

צק ליסט למנחה

1. שלב התכנון והתוכן

- בניית המפגש בהתאם למדריך.
- הגדרת קהל היעד: היעד הוא נוער, הורים, אזרחים ותיקים או הקהילה הרחבה? התאמת התכנים לקהל.

2. תיאום לוגיסטיקה ומרחב

- סגירת מיקום: תיאום חלל שכונתי (בית קפה מקומי, מקלט קהילתי, חצר בית ספר, גינה קהילתית או מתנ"ס).
- ציוד טכני: בדיקת ציוד נדרש (מקרן, מסך, הגברה, מיקרופון, כבלים מאריכים, כיסאות, שולחנות).
- תיאום מול אגף קהילה / רכז: עדכון רכז הקהילה ברשות/במתנ"ס לקבלת סיוע בלוגיסטיקה או אישורים במידת הצורך.

3. שיווק ופרסום בשכונה

- הכנת פלייר/מודעה דיגיטלית: עיצוב פשוט הכולל נושא, מרצה, תאריך, שעה, מיקום וקישור להרשמה/אישור הגעה. אפשר להעזר בAI.
- הפצה בערוצים המקומיים: פרסום בקבוצות הווטסאפ השכונתיות, בקבוצת הפייסבוק של השכונה ובלוחות מודעות.
- תזכורת: שליחת תזכורת יומיים לפני המפגש ובבוקר האירוע.

4. יום המפגש

- הגעה מוקדמת: הגעה כ-30–45 דקות לפני הזמן לבדיקת ציוד, סידור הכיסאות והתארגנות.
- קבלת פנים: יצירת אווירה חמה וקהילתית (מוזיקת רקע קלה, כיבוד קל/שתייה אם יש).
- תיעוד: מינוי תושב/חבר שיצלם מספר תמונות וסרטונים קצרים לטובת תיעוד ופרסום בהמשך.

5. שימור קשר (אחרי המפגש)

- איסוף משוב: בשיחה , בסקר קצר.
- שיתוף תמונות ותודה: העלאת תודות לגורמים הרלוונטיים ותמונות מהמפגש לקבוצה השכונתיות (מחזק את הקהילתיות ומעודד אחרים להעביר תוכן).
- המשכיות: אם יש ביקוש לסדרת מפגשים, סדנת המשך או הרצאה נוספת.