**אימון-קבוצה ותקשורת**

**מטרות**

* החניכות יגדירו את חבורת הנערות כ"קבוצה".
* החניכות יחשפו את הפחדים שלהן מול שאר חברות הקבוצה.
* תיווצר סביבה בטוחה ונעימה לטעות ולהצליח בה.

**מהלך:**

1. ריצת מה נשמע

* **איפה מבינים אותך ומקשיבים לך?**

1. קלפי חששות

כל חניכה הולכת ל"קלפי" שהכנת מראש ומכניסה למעטפה עם שמה שהכנת מראש חשש אחד מנספח א' ומכניסה לתיבה את המעטפה בלי לספר לחברות שלה מה היא בחרה.

1. משחק טאצ' דאון

קבוצה נגד קבוצה- יש 4 פינות ועל כל קבוצה להניח את הכדור ב2 פינות של היריבות שלה.

אסור להתקדם עם הכדור רק במסירות.

**סבב ראשון** לחברות בקבוצה אסור ליצור קשר עין

**סבב שני** לחברות בקבוצה אסור לדבר

**סבב שלישי** לחברות בקבוצה אסור להוציא מילים אבל קשקושים מותר

דיון

* הצלחתן לתקשר בתרגילים?
* איך אתן מעבירות מסר על מה אתן צריכות?

1. תרגיל להתמודד במשותף עם כישלון והצלחה

ספרי לחניכות שזה תרגיל שהן יכולות לעשות אבל הן יצליחו שהן יקשיבו אחת לשניה ויצליחו להגיד ביחד מה הן צריכות כדי להצליח את התרגיל.

1. עומדות במעגל שכל יד מונחת על כתף של החברות הצמודות אלי.
2. מכופפות את רגל ימין מניחות אותה על ברך שמאל שלהן.
3. ראשונה מניחה את רגל ימין שלה על רגל ימין המכופפת של החברה שלה בסבב כולן מניחות
4. ראשונה מסתובבת דרך כתף שמאל ומניחה את הידיים על הקרקע וכן הלאה
5. ראשונה מנתקת את רגל שמאל ומינחה אותה קרוב לישבן של חברה שלה וכן הלאה בסבב עד שכולן מחזיקות את המעגל בידיים בלבד. (**למי שקשה אפשר להשען על האמות ולא על כפות הידיים**)
6. חשיפת החששות

**אמרי**- עכשיו אנחנו נגלה מה החשש שכל אחת בחרה ונעזור לה להתמודד איתו אחת אחת.

תבקשי מכולן להיות קשובות ורגישות כי כולן יחשפו היום וחשוב שכולן ירגישו מיוחדות וחשובות. בבקשה אחרי שפותחים מעטפה לא להעיר ולתת למאמנת להנחות.

1. מחלקת לחניכות את המעטפות שלהן ומבקשת מראשונה לפתוח ולהקריא.

* איך היית רוצה להתמודד עם זה?
* איך את צריכה אותנו? מה לעשות?
* תבהירי לה שאנחנו נתמוך בה ויעזור אם היא תצליח להגיד לנו הכי במדויק מה היא צריכה מאתנו.

להשאיר מספיק זמן לסוף אחרת חניכות יעזבו באמצע חשש של חניכה אחרת וזה יהרוס את כל הפואנטה

1. נשיחת סיכום

* שתפו איך היה לכן להתמודד עם החשש?
* איך היה לכן להצליח לבקש עזרה?
* איך החברות היו לעזר?
* מה אתן רוצות לאחל לקבוצה שלכן?