

בונים את האדם, לפני שבונים את התלמיד

חוסן מנטלי, מיקוד ומנהיגות פנימית לבתי ספר

תוכנית התערבות מעשית
לתלמידים, צוותי הוראה והנהלה.

מוגש על ידי משה מרדכי
קוסימינסקי - מאמן מנטלי.



הלחץ של עולם המבוגרים מתחיל בכיתה



**אם בשנים האלה התלמיד לא מקבל כלים לבנות חוסן מנטלי – הוא ייקח את
הקושי הזה הלאה לצבא, לקריירה ולהורות.**

התמונה המלאה: המערכת כולה תחת עומס



הורים

ניתוק בין הבית
לבית הספר.

הורים מודאגים
וחסרי אונים.

הפעלת לחץ מתוך
רצון לעזור.



צוות חינוכי

מורים שנושאים את כל
המערכת על גבם.

שחיקה מתמשכת.

חוסר בכלים מנטליים
עבור עצמם.



תלמידים

עומס רגשי וירידה
דרסטית ביכולת הריכוז.

תלות בתגמול מיידית
וחוסר סבלנות.

פחד מכישלון שמונע
מהם אפילו לנסות.

**המסקנה: אי אפשר להמשיך לחזק רק את ההיבט הלימודי.
צריך לחזק את התשתית האנושית.**

החזון: מהפנים החוצה

ככל שתחזק את האדם – יחזקו אצלו גם המוטיבציה, הריכוז והקשרים. העסק שלך מתקדם לפי האדם שמוביל אותו, וכך גם בית הספר.



ארכיטקטורת הפתרון: שלושה צירי פעולה משולבים

8 מפגשים.

בניית יציבות, חוסן וביטחון
להתמודדות עם לחץ
במבחנים ובחיים.

**מסלול
תלמידים**

**שפה
משותפת**

**מפגש
הורים**

**מסלול
צוות חינוכי**

1-2 מפגשים.

שפה אחידה לתמיכה
מבלי להוסיף לחץ
על הילד.

3-5 מפגשים.

כלים מנטליים לניהול
עומס, תקשורת רגועה
ומניעת שחיקה.

מסלול התלמידים:

שבעה שלבים של חוסן מצטבר

האדם שאני בוחר להיות
כרטיס הצהרת זהות אישית.

לחץ במבחנים
פרוטוקול רגעים לפני מבחן.

פחד מכישלון
אתגר עשייה ללא ודאות להצלחה.

פעולה כשלא מתחשק
יצירת הרגל יומי קטן.

מטרה מושכת
תמונת ניצחון אישית.

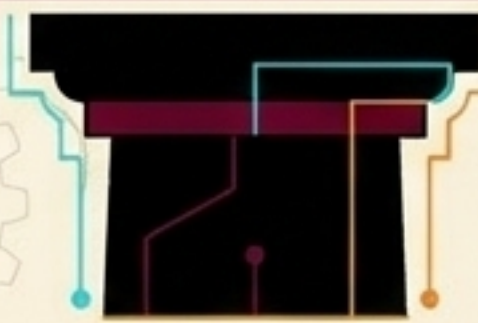
מי אני בלחץ
כלי לעצירה של 30 שניות.

השיח הפנימי
3 משפטי אימון במצבי לחץ.

מי אני בלחץ
כלי לעצירה של 30 שניות.

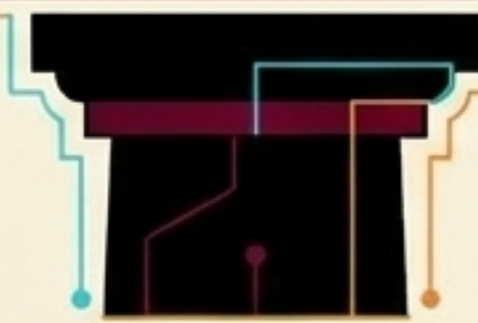
חיזוק התשתית: זמן וכלים לצוות החינוכי

מורים נושאים את הלחץ של התוצאות – כאן הם מקבלים כלים עבור עצמם.



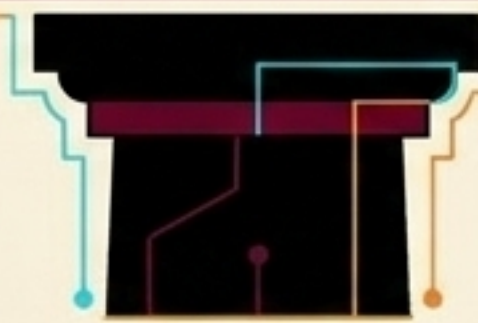
ליווי היישום

הטמעת
השפה החדשה
בכיתות



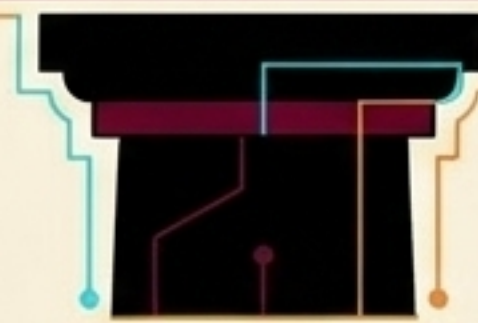
מנהיגות פנימית

בניית זהות
מקצועית
יציבה



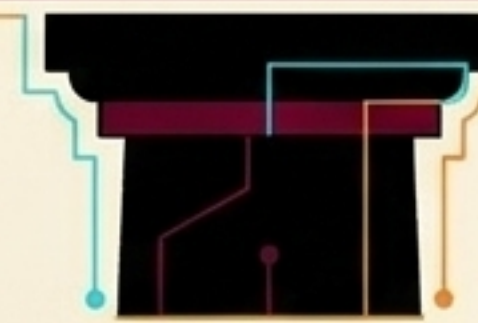
גבולות בריאים

ניהול עומס
וסיום יום
עבודה



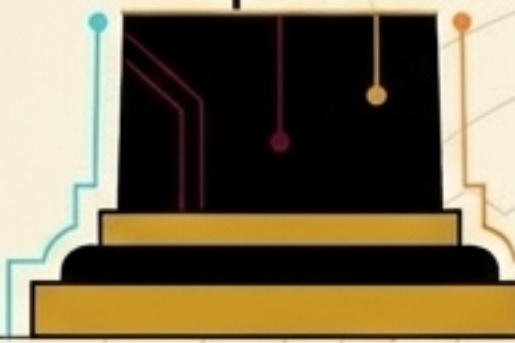
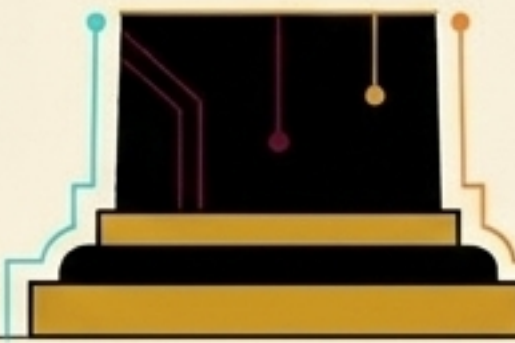
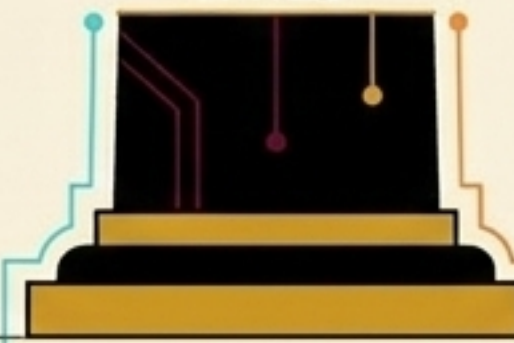
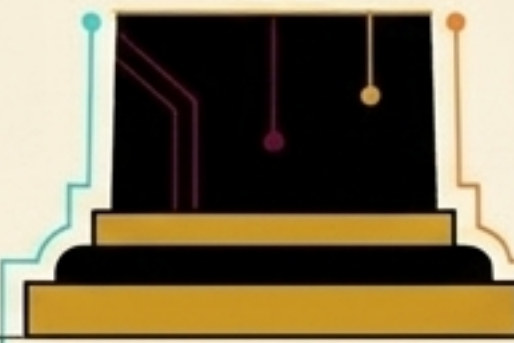
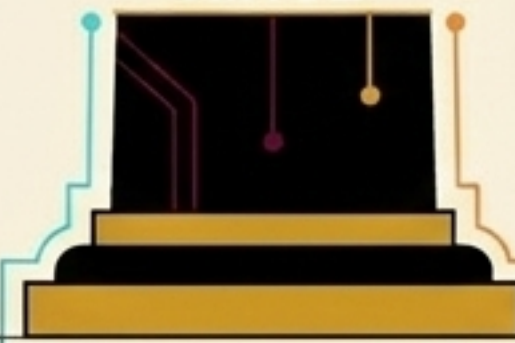
החלטות תחת לחץ

בחירת תגובה
במצבים מורכבים



חוסן המחנך

מודל אישי
וזיהוי דפוסי
שחיקה



משוואת ההורים: שותפות ללא לחץ



הרצאת ערב מקצועית (90-120 דקות). מענה
מענה לשאלות: 'איך נשארים רגועים מול ילד בלחץ?'
ו-'איך מובילים בלי לשרוף את עצמנו?'

איך אנחנו עושים את זה: עקרונות הפעולה

שפה אחת.

מודל בסיסי זהה לתלמיד, למורה
ולהורה, בעומק מותאם.



מהפנים החוצה.

קודם יציבות פנימית, אחר כך
ביצוע. לעולם לא ההפך.



שיח לא שיפוטי.

יצירת סביבה בטוחה
המאפשרת לדבר על קשיים
מבלי להיתפס כחלשים.

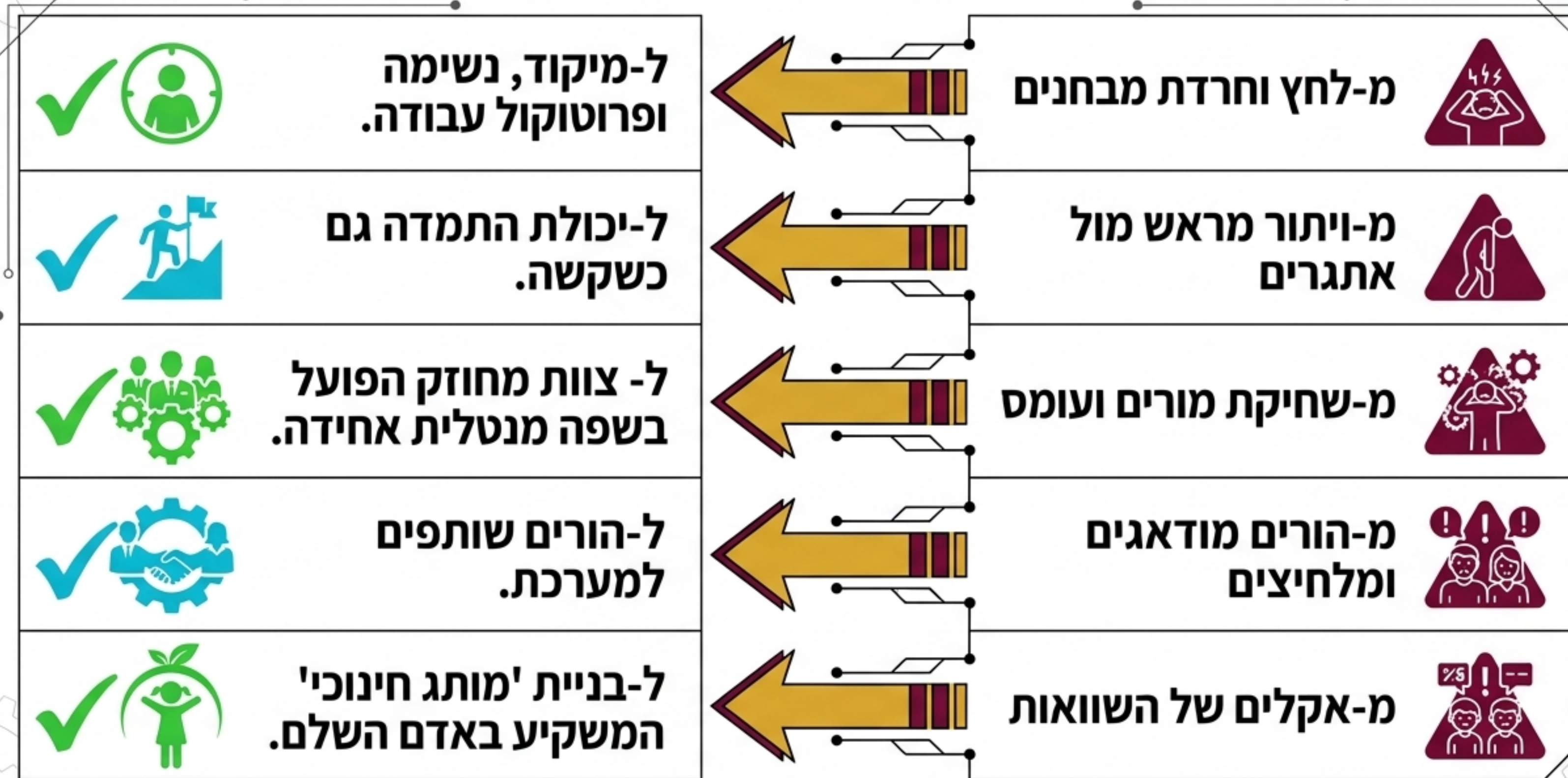


פעולה במקום הסבר.

כל מפגש כולל תרגול חי
ומשימות לשטח. לא רק
העברת מידע.



התמורה לבית הספר: מלחץ ליציבות



מדידת הצלחה ומעקב צמוד



המשכיות

פגישת תכנון לשנה
הבאה כדי שההישגים
לא יימחקו.

דוח הנהלה

מסמך כתוב המסכם
תהליכים, נתונים
והמלצות להמשך.

שיחות חתר

מפגשי תובנות איכותניות
עם הצוות החינוכי
בזמן אמת.

שאלונים

כלי הערכה אישי המועבר
לתלמידים בתחילת התהליך
ובסיומו לבחינת השינוי.

אני בא לעבוד, לא רק להופיע. התוצאות נמדדות בשטח.

מודל יישום חלק: בלי להפריע לשגרה



מסלולי השקעה גמישים



התאמה אישית של מבנה התוכנית וגמישות בתנאי התשלום מתוך הבנת חשיבות המערכת.

אודות המאמן: מהעסקים אל הכיתה

משה מרדכי קוסמינסקי – מאמן מנטלי.

מלווה בעלי עסקים, מנהלים ויזמים לפעולה מתוך חוסן, בהירות ומיקוד.

הגעתי לבתי הספר מתוך הבנה שהמבוגרים שאני פוגש בעולם העסקי נשאו את הקשיים שלהם מבית הספר. כאן נמצאת ההזדמנות לבנות את האדם לפני שהוא יוצא לעולם.

”**חוסן מנטלי** הוא לא להרגיש חזק. חוסן מנטלי הוא להמשיך לפעול נכון גם כשקשה.”



הצעד הבא שלכם

קבעו פגישת היכרות קצרה למיפוי
הצרכים שלכם - ללא התחייבות.



**בית הספר שלך מתקדם לפי האדם שעומד מולו -
ולפי האדם שיושב בכיתה. בואו נחזק את שניהם.**