

אימון בנוכחות, שלב 4 - התבוננות בהרגל

1. אנחנו ממליצים להקדיש לתרגיל 5 דקות מדי יום, במשך כשבוע.

2. התבוננו על היום שהיה.

3. סמנו, האם ... ?

יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	היו היום הזדמנויות לעשות דברים יחד?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	ניצלם את ההזדמנויות לעשות דברים יחד?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	מצאתם דרך לרתום את הילדים לפעול יחד ולשתף אותם בפעילות?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הצלחתם להתמקד ב-'להיות יחד' ולא רק ביעילות הביצוע?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הילדים הרגישו שהם תורמים ושותפים למטלה?

4. כעבור שבוע... התבוננו על הטבלה: באילו מהתחומים אתם מרגישים נינוחים וחזקים,

ובאילו אתם זקוקים לתרגול נוסף?

כעת תוכלו לחזק את האימון ולהמשיך לשלב 5.

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון.

רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או באתר.