

צ'ק-אין וצ'ק-אאוט <> מדריך

כלים בעלי ערך ליישום בתחילת ובסיום כל מפגש, הכשרה, או פגישת צוות - בין אם לקבוצה חדשה או צוות ותיק. הם מחזקים את החיבור בין המשתתפים, מייעלים את השיחה ומקדמים תובנות ופעולות פרקטיות. השתמשו בהם כדי ליצור אווירה פתוחה ומשמעותית. אנחנו מזמינים את המשתתפים לשתף בקצרה את תחושותיהם, מחשבותיהם או הציפיות שלהם, בהתאם לשאלות ממוקדות כמו "מה אתה מביא איתך למפגש?" או "מה לקחת מהמפגש?".



למה כדאי להטמיע את הכלי במפגשים?

חיבור רגשי ותחושת שייכות • הצ'ק-אין והצ'ק-אאוט יוצרים מרחב לשיתוף רגשי ומחברים את המשתתפים למפגש בצורה אותנטית.

מיקוד במפגש • הצ'ק-אין מכין את המשתתפים, והצ'ק-אאוט מסייע לסיים את המפגש בצורה מסודרת, עם תובנות או פעולות להמשך.

שיפור הקשבה והבנה • מאפשר לכל אחד להקשיב לשאר, להבין את נקודת המבט של אחרים ולחזק את תחושת הקשב ההדדי.



עקרונות ליבה:

- | | | |
|---|--|---|
| • שיתוף קצר וממוקד • | • שוויון בין המשתתפים • | • אותנטיות ופתיחות • |
| מכיוון שהזמן לצ'ק אין מוגבל, מומלץ לבקש מהמשתתפים לשמור על מיקוד, כך שכל אחד יקבל את ההזדמנות לשתף. אפשר גם להגדיר זמן מוגבל לכל משתתף. | כל אחד מקבל הזדמנות לשתף, ללא קשר למעמד או תפקיד בקבוצה. | כל משתתף משתף מתוך כנות, מה שמחבר אותו למפגש ומאפשר פתיחות. |



שיטות לביצוע צ'ק-אין וצ'ק-אאוט

סבב • כל משתתף בתורו משתף/עונה על השאלה. מומלץ לאפשר להגיד "עבור", מדלגים ובסוף הסבב חוזרים למי שביקש שידלגו עליו בהזמנה מחודשת.

פופקורן • ב"התפרצות" חופשית, כל פעם מי שמוכן מתחיל לשתף.

כתיבה לעצמי • כל משתתף כותב לעצמו את התובנות או הצעדים שהוא רוצה לקחת בעקבות המפגש. לאחר מכן, מי שרוצה יכול לשתף עם הקבוצה.

חפץ הדיבור • מי שמתחיל מחזיק אובייקט כלשהו (למשל כדור) מתחיל לשתף, ומעביר אותו למישהו אחר (גם כאן מומלץ לאפשר "עבור").

דוגמאות לשאלות לצ'ק-אין

• מה אתם מביאים איתם למפגש הזה?

עוזר למשתתפים להתחבר למפגש ולהביע את מה שמעסיק אותם או שמביאים איתם מהיום יום.

• איך אתם מרגישים היום?

שאלה פתוחה שמאפשרת למשתתפים לשתף את מצבם הרגשי או הפיזי לפני תחילת המפגש.

• אם הייתם צריכים לתאר את התחושה שלכם במילה אחת, איזו מילה זה תהיה?

שאלה מהירה וממוקדת שמעודדת את המשתתפים לחשוב על מצבם הנפשי בצורה פשוטה.

• מה הציפיות שלכם מהמפגש הזה?

שאלה שמחברת את המשתתפים למטרות וליעדים האישיים שלהם במפגש.

• משהו שלמדתם או גיליתם השבוע שאתם רוצים לשתף עם הקבוצה?

מעודדת שיתוף של רעיונות חדשים ויצירת אווירה של למידה ומפגש רעיונות.

• **רעיונות קצת יותר יצירתיים:** איזה מזג אוויר אני היום? איזה תמרור אני היום? איזה אימוג'י אני עכשיו? (אפשר בציור, בחירה מקלפים, תיאור או פנטומימה)

דוגמאות לשאלות לצ'ק-אאוט

• מה לקחתם איתכם מהמפגש הזה?

שאלה פשוטה שמזמינה את המשתתפים לשתף את התובנות או הרעיונות שגילו במפגש.

• איך הרגשתם במהלך המפגש?

שאלה שמסייעת להעריך את החוויה האישית של כל משתתף במפגש.

• מה הייתם משנים במפגש אם הייתם יכולים?

שאלה שמזמינה משוב בונה, ויכולה לשפר את המפגשים הבאים.

• מה הצעד הראשון שאתם מתכננים לבצע בעקבות המפגש?

שאלה שמובילה את המשתתפים לחשוב על פעולה מעשית שניתן לקחת מהמפגש.

• **אם היה משהו אחד שהייתם רוצים לראות במפגשים הבאים, מה זה היה?**

שאלה שמזמינה את המשתתפים לחשוב על העתיד ומסייעת בשיפור המפגשים הבאים.

• **סיכום במילה** – מילה אחת שמסכמת תחושה / חוויה / מחשבה שיש לי כרגע.