

תאריך עדכון: 11.5.23

שם הקורס : אסטרטגיות ומיומנויות למידה

מספר קורס : 96-995-02

שם המרצות: גבי שורה רמז ידין / גבי ונופר אביטל

סוג הקורס: שיעור וסדנה

היקף שעות: 78

סמסטר: קיץ

שנת לימודים: תשפ"ג

א. מטרת הקורס ותוצרי למידה:

- עם הכניסה לשערי האקדמיה, נדרשים סטודנטים למיומנויות רבות ומגוונות בכדי לצלוח את לימודיהם. כיום הדעה הרווחת היא כי תהליכים רגשיים מלווים ומשפיעים על התמודדות עם מטלות לימודיות מאתגרות, ומהווים חלק בלתי נפרד מתהליך למידה לשם הבנה.
- המשתתפים יפתחו מודעות למערכת הרגשית וכיצד ניתן לנהל אותה במצבי חיים שונים, יתנסו בתרגילים לשם הפגת מתח ולחץ בתקופת הלמידה, בריבוי משימות ובזמן מבחנים.
 - המשתתפים ייחשפו לשיטות למידה והיבחנות ומיומנויות ארגון החומר הנלמד.
 - המשתתפים יפתחו מודעות לתהליכי למידה, סגנונות למידה ובחירת המתאימים ביותר עבורם.
 - המשתתפים ייחשפו ויתנסו ביישום מיומנויות למידה יעילות, ניהול זמן, מוטיבציה, סדר וארגון, עמידה בזמנים, תכנון ובקרה, אסטרטגיות זיכרון, ויסות עצמי, ועוד...
 - המשתתפים ירכשו כלים מתחום הרטוריקה, תיאטרון פלייבק ועמידה מול קהל.
 - המשתתפים ירכשו כלים ללמידה טובה יותר מעולם האימון.

ב. תוכן הקורס:

רציונל ונושאים: בקורס יושם דגש על השילוב בין הקוגניציה לרגש ויוקנו דרכים ומיומנויות לשם ייעול תהליך הלמידה; לצד בחינת המסוגלות העצמית האקדמית. היכולת ללמוד היא בין הכישורים החשובים בחינוך, למידה מקדמת את הרווחה האישית, תורמת להצלחות והתקדמות ומאפשרת לנו להביא את יכולותינו לידי מימוש עצמי. הקורס מכין את הלומדים במכינה להמשך לימודיהם במסגרת אקדמית ובחיים בכלל. הקורס מבקש לחזק את האמונה ביכולותיהם והבאתם לידי ביטוי בהצלחה בלימודים.

מהלך השיעורים: המפגשים יתנהלו במתכונת הרצאות: חומר תאורטי שיועבר שיוקנה בכלים דיגיטליים, (מצגות וסרטונים) בשילוב עם סדנאות: יצירת מרחב למעגלי שיח מכיל, בטוח, מאפשר, תוך שימוש בעולם רחב של גישות ואומנויות.

תכנית הוראה מפורטת לכל השיעורים:

מס' השיעור	נושא השיעור	מנחה
1	הכרות, תיאום צפיות, כללים. נעים להכיר "אקדמיה". מפגש עם חוויות הלמידה שלי מהעבר.	שורה רמז ידן
2	סגנונות למידה	שורה רמז ידן
3	תבונה ורגש והקשר שלהם להצלחה בלמידה. אימון מתוך מודל דישי"ה.	שורה רמז ידן
4	פיתוח לומד עצמאי ארגון סביבת הלמידה והחומר הנלמד	שורה רמז ידן
5	מודעות עצמית- מה מקדם אותי ומה מעכב אותי בדרך להצלחה? אימון מתוך מודל דישי"ה.	שורה רמז ידן
6	ניהול זמן- אסטרטגיות לתכנון יעיל בתקופת לימודים.	שורה רמז ידן
7	מוטיבציה פנימית – גילוי היכולות הטמונים בי להצלחה, אימון מתוך מודל דישי"ה.	שורה רמז ידן
8	אתגרים במהלך הלימודים ודרכים להתמודדות- קשיבות, אימון מתוך מודל דישי"ה.	שורה רמז ידן
9	רגשות עזים – פחדים וחרדות . טכניקת "תרשים זרימה" מתוך מודל דישי"ה.	שורה רמז ידן
10	שיתוף ותקשורת- לקידום רווחה אישית והצלחה. אימון מתוך מודל דישי"ה	שורה רמז ידן
11	מסע הגיבור/ה – צלילה למחוזות הגשמה ומימוש עצמי.	שורה רמז ידן
12	פנים רבות לאישיותנו – האני היחיד והמיוחד בדרך להצלחה. אימון מתוך מודל דישי"ה.	שורה רמז ידן
13	סיכום וסיום חלק א' בקורס. הצגת מטלת אמצע.	שורה רמז ידן
14	הקשר שבין ויסות עצמי להצלחה בלמידה.	נופר אביטל
15	הפרעות קשב, לקויות למידה ודרכי התמודדות.	נופר אביטל
16	סינוור עצמי והכוונה עצמית	נופר אביטל
17	מנועי חשיבה, והפעלת העין הפנימית כחלק מתהליך הלמידה.	נופר אביטל
18	אסטרטגיות זיכרון- דרכי ניהול ושליטה.	נופר אביטל
19	מהי הבעה בעל פה (רטוריקה) וטכניקות ליישומה.	נופר אביטל
20	תיאטרון פלייבק - השיטה , יישומיה ותרגול.	נופר אביטל

21	תהליך העצמה- מחוסר אונים לשליטה	נופר אביטל
22	טכניקות שונות ללמידה טובה יותר מעולם האימון.	נופר אביטל
23	מהו לחץ (סטרס) ודרכי התמודדות.	נופר אביטל
24	מנהיגות בחיים ובחירת קריירה נכונה.	נופר אביטל
25	הפקת תוצרים – פרזנטציה	נופר אביטל
26	המשך הפקת תוצרים – פרזנטציה סיכום וסיום חלק ב' בקורס.	נופר אביטל

ג. דרישות קדם:

אין

ד. חובות / דרישות / מטלות:

- חובת נוכחות בכל השיעורים, תיבדק מידי שיעור. ניתן להחסיר 2 מפגשים באישור מוצדק (מינימום 85%), על מנת להיות רשאים להגיש את המטלות המסכמות בקורס.
- חובת השתתפות פעילה בדיונים, במילוי המשימות ובשיתוף פעולה בתרגילים.
- הקורס מתחלק לשני חלקים עם שתי מנחות, בכל חלק חובה להגיש מטלה מסכמת במועד שייקבע.

ה. מרכיבי הצינון הסופי:

- 10% - השתתפות פעילה במפגשים.
- 30% - הגשת מטלות ותרגילים שוטפים, השתתפות פעילה בדיונים.
- 60% - הגשת מטלה מסכמת בכל חלק (30% בחלק א', 30% בחלק ב').

ו. ביבליוגרפיה:

מלקולם גלדוול (2009). *מצויינים, ממה עשויה ההצלחה*, זמורה-ביתן, אור יהודה.
 רוברט קופר ואיימן סאווי (1997). *תבונה ותבונה*, הוצאת פקר, תל אביב.
 קרול סי' דוק, (2008, 2006). *כוחה של נחישות*, כתר, ירושלים.
 רוברט סטרנברג (1998). *אינטליגנציה מצליחה*, משרד החינוך, מכון ברנקו וייס, ירושלים.
 דניאל ה' פינק (2012). *מוטיבציה*, הוצאת מטר, תל אביב.

Roy F. Baumeister, Karen P. Leith, Mark Muraven & Ellen Bratslavsky (2002) *Improving Competence across the Lifespan* Springer.

ליכטינגר, ע. (2008) *האתגר שבהבעה: תהליכי ויסות ואסטרטגיות בכתיבה*. ירושלים: מכון מופ"ת.

פרופ' קניאל, ש. (2008) ספר האסטרטגיות ללמידה : ללמוד איך ללמוד . תל אביב : מטח, מרכז לטכנולוגיה חינוכית.

מנור, א, טיאנו, ש. (2012) לחיות עם הפרעת קשב ADHD. ת"א : דיונון הוצאה לאור מבית פרובוק בע"מ.
ד"ר הרשקו, ש. (2021) אנשי הקשב - לחיות טוב יותר עם הפרעת קשב. אנשי הקשב.

קוזמינסקי, ל. (2004) מדברים בעד עצמם : סינגור עצמי של לומדים עם לקויות למידה . ירושלים : מכון מופ"ת והוצאת יסוד.

לוברני רולניק, נ. (2009) חיים בתוך סיפור : תיאטרון פלייבק ואמנות האימפרוביזציה. ת"א : הקיבוץ המאוחד ומכון מופ"ת.

סדן, א. (2002) העצמה ותכנון קהילתי : תיאוריה ופרקטיקה של פתרונות חברתיים ואנושיים. ת"א : הקיבוץ המאוחד.

Dr Amen, D. (1997) *Mind Coach: How to Teach Children & Teenagers to Think Positive & Feel Good*. MindWorks Press.

עזרי, ח. גילת, י. שגיא, ר. (2011) "אני מרגיש לגמרי לבד בסיפור הזה" התמודדות צעירים בישראל עם מצבי לחץ ומצוקה, קובץ מחקרים בחינוך ובחברה. תל-אביב : מכון מופ"ת.

עמית, ד, רוט-שבתאי, ה, מררי, ד. (2006) תרומתו הטיפולית של ההומור במצבי לחץ. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, העמותה ישראלית לריפוי בעיסוק.

ד"ר יואלי, ר. (2017) לשם שינוי-על שינוי בקריירה ומציאת ייעוד ומשמעות. ת"א : מטר.

בלישה, ד. (2019) מדריך הרווארד למנהלים : המדריך של האוניברסיטה היוקרתית בעולם, לפיתוח כישורי הניהול והמנהיגות שלכם. ת"א : מטר.

פופר, מ וקסטלנובו, ע. (2022) מנהיגות וכריזמה : מבט אבולוציוני-תרבותי. ת"א רסלינג.

ז. שם הקורס באנגלית : *Learning Skills and Strategies*