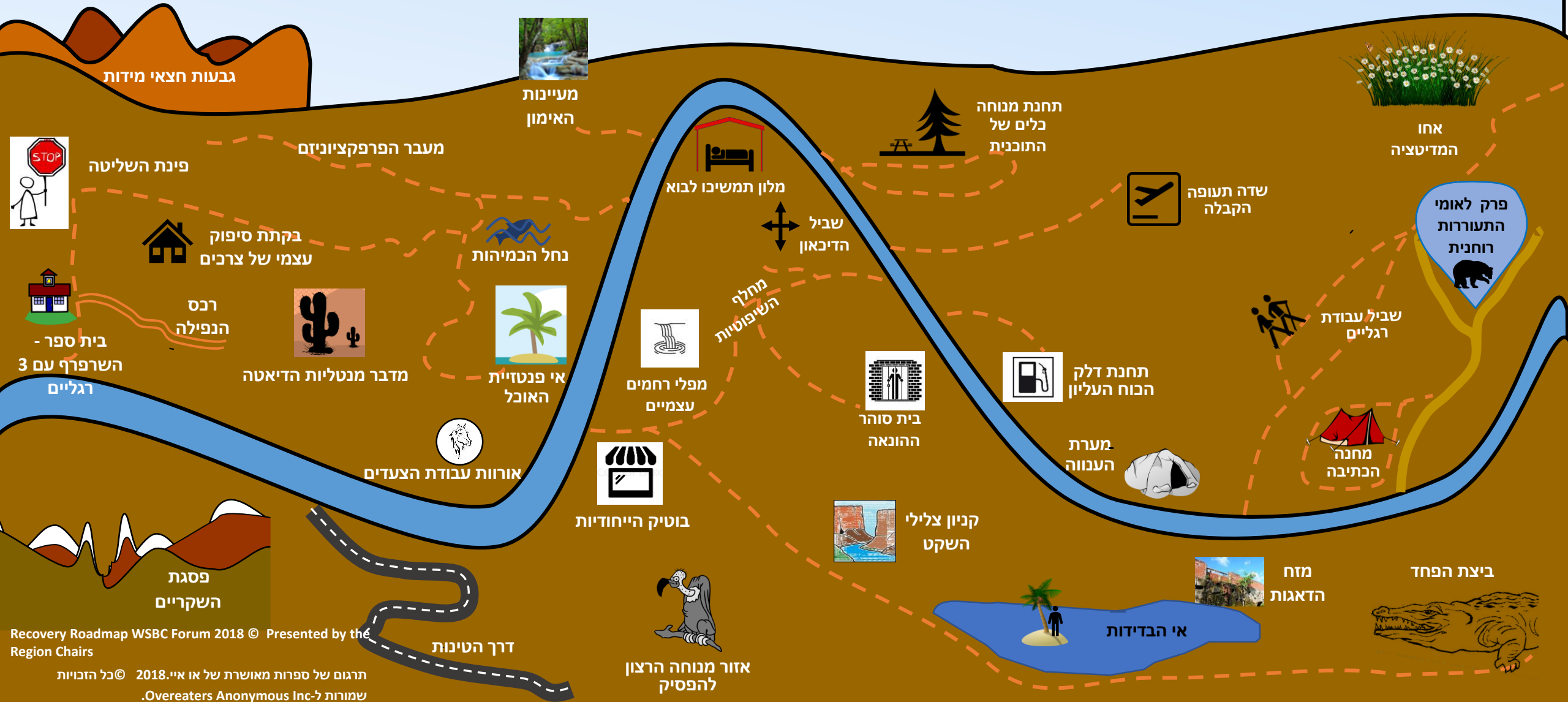


מפת הדרכים של ההחלמה



Recovery Roadmap WSBC Forum 2018 © Presented by the Region Chairs

תרגום של ספרות מאושרת של או איי. 2018 © כל הזכויות שמורות ל-Overeaters Anonymous Inc.

הנחיות לסדנת מפת דרכים להחלמה עידוד ההחלמה ברחבי העולם

הקונספט של הסדנא "מפת דרכים להחלמה"

סדנא זו תתמקד בפיתוח וקידום ההחלמה בחברותא הבינלאומית של או.איי.

1. משתתפים:

כל משתתף יקבל מפת דרכים המציינת מספר מקומות אליהם הוא עשוי להגיע במסע ההחלמה שלו - לא כולם יביאו אותו למחוז חפצו - החלמה מאכילה כפייתית. המשתתפים ישמעו 4 אנשים שיספרו על אחת הדרכים או השבילים שהם עברו בהם, או העצירות שלהם בדרכן, וכיצד הם בסופו של דבר חזרו לדרכן לעבר ההחלמה.

להלן שאלות למחשבה. המשתתפים יכולים לרשום נקודות במהלך הסדנא כדי שהמסע שלהם יהיה חלק יותר.

1. אילו מקומות נמצאים על מפת הדרכים שלי? מה חוסם את ההחלמה שלי כרגע?

2. אילו דברים הייתי רוצה להוסיף למסע ההחלמה שלי?

3. האם אני יכול להוסיף אותם למפת הדרכים שלי? אם כן, איך אני עושה זאת?

2. אנשי מסע העושים דרכם אל ההחלמה:

בכל שולחן ישבו מספר שווה של אנשים. ישבו בו אנשי מסע העושים את דרכם אל ההחלמה, שלכל אחד מהם ניסיון בנושאים שנבחרו לשולחן.

אנשי המסע יפעלו לפי השלבים הבאים:

1. 3 דקות: יספרו את הסיפור שלהם

2. 7 דקות: יתארו כיצד המחסום שהם נתקלו בו השפיע על החיים ועל ההחלמה שלהם. ישתפו כיצד השימוש ב-12 הצעדים וב-12 המסורות והכלים עזר להם להשיג את ולשמור על ההחלמה שלהם.

3. 7 דקות: יאפשרו שיתוף פתוח ומענה על שאלות מפת הדרכים.

4. אז יעברו אנשי המסע לשולחן הבא.

5. כל איש מסע ינהל 4 דיונים שונים.

3. ציר זמן:

10 דקות: הקדמות והוראות (10 דקות)

דיוני שולחן (68 דקות); 3+7+7 דקות לכל שולחן (4 X שולחנות).

אנשי המסע עוברים לשולחן הבא (10 דקות)

שיתוף פתוח (25 דקות)

סיכומים (7 דקות)

זמן כולל לסדנא (שעתיים)

הנחיות לסדנת מפת דרכים להחלמה עידוד ההחלמה ברחבי העולם

הוראות פורמט מפת דרכים להחלמה

סדנה זו, בהתאם לתוכנית האסטרטגית העולמית של או.איי, תתמקד בפיתוח וקידום ההחלמה בחברותא הבינלאומית של או.איי. אתה תקבל מפת דרכים המציינת מספר מקומות אליהם אתה עשוי להגיע במסע ההחלמה שלך - לא כולם יביאו אותך למחוז חפצך - החלמה מאכילה כפייטית. תשמע היום 4 אנשים שיספרו על אחת הדרכים או השבילים שהם עברו בהם, או העצירות שלהם בדרך, וכיצד הם בסופו של דבר חזרו לדרך לעבר ההחלמה. אנשי המסע שלנו ישתפו אחרים בניסיון, בכח ובתקווה לגבי דרכים, שבילים או עצירות ספציפיות בדרך להחלמה. המטרה היא שתצא מהסדנה הזו עם תובנות חדשות, מודעות וידע בהם תוכל להשתמש לקידום ההחלמה שלך, ולעזור לאחרים במסע שלהם. יחד, אנו מחלימים.

הצגת הוראות הפעילות

נמצאים איתנו היום _____ (מס' אנשים) חברי או.איי שהסכימו ברוב טובם לחלוק איתנו חלקים מהמסע שלהם להחלמה. אנו מודים להם מעומק הלב ומעריכים את האומץ והמחויבות שלהם.

1. ארבע אנשי מסע להחלמה יבקרו בשולחן שלכם. כל אחד מהם ידבר במשך 3 דקות, ויספר לכם את הסיפור האישי שלו.
2. לאחר מכן, ישתפו אנשי המסע במשך 7 דקות כיצד המחסום שהם נתקלו בו השפיע על החיים ועל ההחלמה שלהם.
3. לאחר מכן יהיו לנו 7 דקות של שיתוף פתוח בכל שולחן, שניתן לכלול בהם מענה על שאלות מפת הדרכים.
4. אז יעברו אנשי המסע לשולחן הבא.
5. אנא הקשיבו והשתתפו בראש ובלב פתוח.
6. השאלות למחשבה נמצאות לפניכם. הם גם יוצגו על גבי המסך.
7. אנא עמדו בלוחות הזמנים בכדי שהסדנה תתנהל בצורה חלקה. אחראי שעון יעדכן אתכם היכן אתם עומדים.

(א) 3 דקות: אנא התחילו בשיתוף האישי שלכם

(ב) 7 דקות: אנא המשיכו בדיון בנושא שלכם

(ג) 7 דקות: אנא התחילו בשיתוף פתוח בשולחן שלכם

8. אנשי מסע, לאחר השיתוף הפתוח, אנא עברו לשולחן הבא בלוח הזמנים שלכם. כל יתר האנשים נותרים ישובים.

שיתוף פתוח לאחר הסבב

כעת, לאחר שביקרו אותך 4 אנשי מסע בדרך להחלמה, הנמצאים בדרכם אל עבר האושר, אנו רוצים לפתוח את הדיון לשיתופים חיוביים בני 2 דקות בנוגע לחוויות שלכם כאן היום.

סיכום

אנשי מסע, תודה רבה לכם על השירות, ועל שעזרתם לנו להבין טוב יותר כיצד לנווט את ההחלמה שלנו. ותודה לכולם על שיתוף הפעולה שלכם הבוקר. אנו מקווים שתצאו מהסדנה הזו עם תובנות חדשות, מודעות וידע בהם תוכלו להשתמש לקידום ההחלמה שלכם, ולעזור לאחרים במסע שלהם. זכרו - יחד, אנו מחלימים.

הנחיות לסדנת מפת דרכים להחלמה עידוד ההחלמה ברחבי העולם

הוראות לאנשי המסע

אנשי מסע יקרים,

תודה לכם על שהתנדבתם לעשות שירות זה. סדנא זו תתמקד בצמיחה ובפיתוח החלמה עולמית בחברותא שלנו. ההתמקדות של המשתתפים בסדנא זו תהיה ביכולת לזהות את המעקפים והמחסומים המגבילים את ההחלמה, וכיצד ניתן להיעזר בתוכנית ובכלים בכדי להתגבר עליהם. המנחים ישתמשו במפת הדרכים כדי לזהות מקומות בהם הם "נתקעו" בתהליך ההחלמה שלהם, בנוסף לצעדים בהם נקטו בכדי לחזור להחלמה.

יהיו _____ [מס' שולחנות], בהם ישבו _____ [מס' אנשים בכל שולחן]. בכל שולחן ישבו אנשים העושים את המסע אל ההחלמה, שלכל אחד מהם ניסיון בנושאים שנבחרו לשולחן. כל מנחה שולחן:

6. ישתף את המשתתפים בתקציר של הסיפור האישי שלו. (3 דקות)

7. ישוחח על הנושא שלו: (7 דקות)

(א) זהו במפת הדרכים את המחסום בו נתקלתם במסע שלכם להחלמה.

(ב) שתפו כיצד המחסום הזה עצר את תהליך ההחלמה שלכם וכיצד הצלחתם להמשיך במסע שלכם באמצעות התוכנית והכלים.

8. הביאו לשיתוף פתוח בשולחן שלכם, תוך מענה על השאלות למחשבה. (7 דקות)

אז תעברו לשולחן הבא בלוח הזמנים שלכם. אתם תחזרו על התרחיש לעיל ב-4 שולחנות שונים. יינתן לכם לוח זמנים של סבב השולחנות.

אנא זכרו כי "מנחי או.איי אינם מייצגים את או.איי ככלל, אלא מדברים מתוך הניסיון, הכח והתקווה שלהם".