

## זה הסיפור שלך – פירוט מפגשי הקבוצה

- מפגש 1: הכרות/איך חוזרים לרגע אחד** – נכיר ונתנסה דרך הכתיבה בדרכים לראות את עצמנו היום ולהציג את עצמנו לאחר. טעימות ראשונות של כתיבה.
- מפגש 2: כתיבה רפלקטיבית** – איך כותבים ומשקפים בצורה מובנית רגע אחד, סיטואציה או זיכרון, מזווית הראייה של כאן ועכשיו. ניגע ברגעים הדורשים שיקוף, דרך כמה תרגילי כתיבה שונים.
- מפגש 3: זיכרונות – בחזרה לילדות המוקדמת** – איך כותבים על זיכרון? מכאן ומעכשיו או מהרגע שבו התחולל? כמה חשוב מה אנחנו זוכרות ואולי מה שחשוב הוא מה שפחות? איך חוקרים את הזיכרון? נתנסה בכתיבה על זכרונות ילדות.
- מפגש 4: זיכרונות – בחזרה לגיל ההתבגרות** – נמשיך לצלול אל הפאזל בחיינו דרך כתיבה על זכרונות מאוחרים יותר, אלו המפגישים אותנו עם חוויות בוגרות ושינויים שיצרנו בחיינו.
- מפגש 5: אנשים בחיינו – קשרים ומשפחה** – ניתן מקום לקשרים ולאנשים בחיינו, אלו שאיתנו בתוך השושלת המשפחתית ואלו שיצרו איתנו שושלות חברתיות, זוגיות ואישיות. נתייחס אל הקשרים בחיינו דרך תרגילים והתנסויות בכתיבה. נבחן מי האנשים שלימדו אותנו על עצמנו ומה למדנו מהם.
- מפגש 6: מערכות היחסים בחיינו** – נמשיך לתת מקום לאנשים שנכנסו ויצאו מחיינו ולבחון את מערכות היחסים הקיימות היום ואלו שהתגלגלו איתנו לאורך החיים.
- מפגש 7: רגעים של פגיעות ואומץ** – שינויים בחיים, התמודדויות ומצבים משתנים. מאלו אנחנו למדו על עצמנו יותר מכל. בכל פעם שנתבונן בהם דרך הכתיבה, נלמד משהו חדש על עצמנו. מפגש מרגש שכולו שיקוף הדרך שעשינו.
- מפגש 8: מעגלים נסגרים** – נחזור אל רגעי השינוי ונשלים עם מה שקרה בתוכם, נבחן איך צמחנו מהם ואיך אנחנו ממשיכות לצמוח מהם.
- מפגש 9: כתיבה אינטואיטיבית כחיבור לחיינו ביומיום** – במפגש הזה נצלול אל הכתיבה ככלי להתבוננות באופן קבוע, אינטואיטיבית ומציף החוצה את מה שבוער לגעת בו ברגע זה ממש. המפגש הזה נועד לאפשר לכן לקחת מקבוצת הכתיבה כלים יומיומיים שיאפשרו לכן להתבונן דרכם במה שמגיע.
- מפגש 10: אל הכאן, העכשיו והאחר כך** – במפגש האחרון נצלול לתהליך כתיבה ארוך ויצירתי מאד, רווי גם בהשראות מבחוץ, נבין דרכו איך נראים חיינו היום, מה היינו רוצות לשנות ולכן מתחשק לנו להתפתח עוד ועוד.

בתוך המפגשים ישתלבו תרגילי כתיבה המביאים לידי ביטוי סוגות שונות של כתיבה, תרגילי הקשבה והשראה דרך מקור חיצוני, כתיבה אינטואיטיבית מונחית, רגעי חיבור בין מדיטציה וכתיבה, דיאלוגים, שירה ועוד.