**50 תרגילים לקבוצה בחלוקה לזוגות**

**מתאים גם לטיפול דיאדי, טיפול זוגי ועבודה בין מטפל למטופל**

**מסדרת הספרים: כלים למנחי קבוצות**

****

**ניר רז**

תוכן העניינים

[דברי פתיחה - טל אלון 7](#_Toc12115410)

[מבוא 9](#_Toc12115411)

[שימוש מיטבי בספר 13](#_Toc12115412)

[מבנה התרגילים 13](#_Toc12115413)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי תחילת מפגש: 16](#_Toc12115414)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי אמצע מפגש: 17](#_Toc12115415)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי סיום מפגש: 17](#_Toc12115416)

[תוספות והבהרות 18](#_Toc12115417)

[מתודולוגיה של בניית מפגש 19](#_Toc12115418)

[בניית מפגש – שלב ההכנה 20](#_Toc12115419)

21

[תכנון זמן: 20](#_Toc12115420)1

[צורת ישיבה: 22](#_Toc12115421)

[קול, מוזיקה ותאורה: 23](#_Toc12115422)

[שעה לפני המפגש: 23](#_Toc12115423)

[טיפים לסדנאות חד-פעמיות: 24](#_Toc12115424)

[היכרות חלק א' 27](#_Toc12115425)

תרגיל 1- [טכניקת מראה 29](#_Toc12115426)

תרגיל 2 - [מחמאות בשניים 31](#_Toc12115427)

תרגיל 3 - [מפגשים 33](#_Toc12115428)

תרגיל 4 - [עבודה דרך חפצים 35](#_Toc12115429)

תרגיל 5 - [עבודה עם שיר 37](#_Toc12115430)

פרק 3 - [סינכרון והקשבה 39](#_Toc12115431)

תרגיל 6- [תנועה עם מקלות 41](#_Toc12115432)

תרגיל 7 - [תנועה בפוקוס על כף היד 43](#_Toc12115433)

תרגיל 8 - [נקודות מגע 45](#_Toc12115434)

פרק 4 - [עבודה תנועתית 47](#_Toc12115435)

תרגיל 9 - [מתיחה משותפת 49](#_Toc12115436)

תרגיל 10 - [ריקוד המראה הקבוצתית 51](#_Toc12115437)

תרגיל 11 - [חקירת חללים בזוגות 55](#_Toc12115438)

תרגיל 12 - [תרגיל הכוריאוגרפיה 57](#_Toc12115439)

תרגיל 13 - [הצייר והרקדן 59](#_Toc12115440)

תרגיל 14 - [תרגיל הליכה בשניים במרחב 61](#_Toc12115441)

פרק 5 - [מוביל מובל 65](#_Toc12115442)

תרגיל 15 - [טכניקת המצלמה 67](#_Toc12115443)

תרגיל 16 - [המכונית והנהג 69](#_Toc12115444)

תרגיל 17 - [מגדל הפיקוח והטייס 71](#_Toc12115445)

תרגיל 18 - [יד על הגב](#_Toc12115446) 73

פרק 6 - [טרנספורמציה 75](#_Toc12115447)

תרגיל 19 - [טרנספורמציה בתנועה 77](#_Toc12115448)

תרגיל 20 - [טרנספורמציה של חפצים 79](#_Toc12115449)

תרגיל 21 - [שליפת פתק 81](#_Toc12115450)

תרגיל 22 - [טרנספורמציה זוגית 83](#_Toc12115451)

תרגיל 23 - [תרגיל טרנספורמציית רגשות בשניים 85](#_Toc12115452)

תרגיל 24 - [ז'אנרים 87](#_Toc12115453)

תרגיל 25 - [עבודה עם מצבים משתנים 89](#_Toc12115454)

פרק 7 - [היכרות חלק ב' 91](#_Toc12115455)

תרגיל 26 - [תרגיל שאלות היכרות 9](#_Toc12115456)3

תרגיל 27 - [כניסה לנעלי אחר 9](#_Toc12115457)7

תרגיל 28 - ["Who is in?" – 99](#_Toc12115458)

תרגיל 29 - [מראה הופכית 103](#_Toc12115460)

תרגיל 30 - [הכובעים שלי - מראיין ומרואיין 105](#_Toc12115461)

תרגיל 31 - [הליכה לכיוון פרטנר 107](#_Toc12115462)

פרק 8 - [עבודה עם רגשות 109](#_Toc12115463)

תרגיל 32 - [שינוי רגשות עם משפט סתמי 111](#_Toc12115464)

תרגיל 33 - [הפעולה והרגש הנלווה 113](#_Toc12115465)

תרגיל 34 - [המפלצת שמאחוריי 117](#_Toc12115466)

תרגיל 35 - [השומר והרודף 119](#_Toc12115467)

פרק 9 - [בניית דמות 121](#_Toc12115468)

תרגיל 36 - [בניית דמות 123](#_Toc12115469)

תרגיל 37 - [החלפת דמויות 127](#_Toc12115470)

פרק 10 - [הפעולה והתוצאה 129](#_Toc12115471)

תרגיל 38 - [מונולוג עם פעולה 131](#_Toc12115472)

תרגיל 39 - [אכילה בעיניים עצומות 133](#_Toc12115473)

תרגיל 40 - [פעולה, תגובה, תוצאה 135](#_Toc12115474)

פרק 11 - [קונפליקטים 137](#_Toc12115475)

תרגיל 41 - [אני רוצה את זה, אתה לא תקבל 139](#_Toc12115476)

פרק 12 - [דימויים 143](#_Toc12115477)

תרגיל 42 - [דימוי מניע 145](#_Toc12115478)

תרגיל 43 - [נפגשים באמצע 147](#_Toc12115479)

תרגיל 44 - [דיאלוג מהאגדות 149](#_Toc12115480)

פרק 13 - [אלתור 151](#_Toc12115481)

תרגיל 45 - [כן אבל, כן וגם 153](#_Toc12115482)

תרגיל 46 - [סטטוס גבוה, סטטוס נמוך 155](#_Toc12115483)

תרגיל 47 - [עבודה עם איפיונים 159](#_Toc12115484)

תרגיל 48 - [סיפורו של זקן 163](#_Toc12115485)

תרגיל 49 - [מצבים אבסורדים 165](#_Toc12115486)

תרגיל 50 - [חיה, חפץ ואסון טבע 167](#_Toc12115487)

[על המחבר 170](#_Toc12115488)