

תוכן פרוטוקול יום ההשראה:

1. רקע כללי
2. מטרת יום ההשראה
3. סמכויות ואחריות - מובילי ההשראה בקהילה
4. אתגרים
5. הנחיות לביצוע
6. נספחים

1. רקע כללי

המושג השראה הוא כוח, הוא מעלית לעבר העשייה. להבדיל מחלומות שהם פנטזיה, השראה מניעה אותך. בעידן החדש שינוי הוא נתון. אם להורים שלנו הייתה עבודה אחת יציבה לכל החיים לרובנו יהיו כמה קריירות. בפן החיובי, זכינו לחיות בעידן של תמורות, חדשנות וקידמה. בתכלס, זה מחייב את כולנו להחתיים דרכון לעידן המשתנה. בכדי לקבל את השינוי, להיערך אליו עלינו ליצור ארגז כלים משודרג שסייע לנו והכלי המרכזי בו הינו - השראה. השראה נמצאת סביבנו, השראה תוביל אותנו לפתח רעיונות, לצמוח ולהגשים. השראה היא תנאי יסוד לכל יצירה עוד משחר ההיסטוריה של האנושות.

2. מטרת יום ההשראה

מטרת יום ההשראה הינה לחבר אוכלוסיות שונות להשראה ולהשריש בתודעה שהשראה היא כמו שריר שניתן לאמן. שנלמד להשתמש בעוצמת ההשראה בחיי היום יום ככלי המוביל את אנשי העידן החדש. מטרתנו שיהיו כמה שיותר אירועים ושיצויינו בקרב קהילות רבות.

3. סמכויות ואחריות - מובילי השראה בקהילה

השראה היא נחלת הכלל, ואנחנו מחפשים את חדי הקרן, שחיים את התשוקה לחדשנות והשראה, להצטרף אלינו למסע לעולם חדש. עושים היסטוריה! בואו להוביל איתנו את יום ההשראה בקהילה שלכם ולהוות דמות מובילת שינוי מרענן בעידן החדש. לכם ההזדמנות להוביל את אירועי ההשראה ברוח צעירה של חדשנות למען החברה. מוביל יום השראה יפנה לגורם בקהילה (מוסד אקדמי, רשות מקומית, מקום עבודה) ובה יוביל אירוע השראה בתאריך 07.05.19. מדובר בחודש השראה שעל פני כל החודש יערכו אירועים מגוונים במקומות שונים.



4. אתגרים

השראה היא מונח רחב ומטרת האירוע לדייק אותה לכדי פעילות ברורה שוברת שגרה ומעוררת חשיבה. לשם כך מומלץ להקים צוות היגוי פנימי ובו לדייק את הפעילות בהתאם לקהל יעד. המפתח להצלחה הינה הקשבה- דע את קהל היעד והתאם את הפעילות לקהל.

5. הנחיות לביצוע - 13 דרכים ליום השראה משמעותי

בנק השראה ורעיונות זמין באתר האינטרנט שלנו ומתעדכן מעת לעת בלינק:
<https://www.inspiration75.com/doi>

5.1 **לוח חזון**. - לוח שניצור יחד מגזרי עיתון המתאר את היעדים שלנו. את הלוח נציב במקום בולט בבית כך שנראה אותו מידי יום.

מה צריך לפעילות?

גזרי עיתון + לוח שעם / פלקט עליו נדביק את האימגים המשקפים את הרצונות שלנו.

זמן פעילות: עד שעה.

הלוח הוא כלי עוצמתי לממש את הרצונות והחלומות שלנו. הרבה אנשים אימצו את לוח החזון לחייהם, ביניהם כוכבי הוליווד רבים. מדובר באחד הטרנדים המובילים בהוליווד וזהו כלי ממוקד להצלחה.

5.2 הרצאות של דמויות מעוררות השראה.

כחלק מפעילויות יום ההשראה אנחנו ממליצים לשאוב השראה מאנשי העידן המשתנה, במידה ואין תקציב להזמין דמות שכזו ניתן להקרין הרצאה קיימת.

מה צריך לפעילות?

הרצאה מעוררת עניין. באתר יום ההשראה הבינלאומי קיים בנק השראה ובו ניתן למצוא הרצאות מומלצות ביניהם הרצאות TED המוכרות בכל העולם.

זמן פעילות: כשעה.



5.3 ניצוצות של השראה - יצירת אומנות המחברת בין קהילות.

רקמת יצירה המאחדת את כל הקהילות הנוטלות חלק ביום ההשראה. כל ניצוצות ההשראה יתאחדו לרקמת השראה ארצית ובינלאומית, אותה נציג בגאווה באירועי יום ההשראה ובמוזיאונים. כל קהילה תכין ריבוע, שגודלו לא יותר מ 20*20. את הריבוע ניתן לעצב ביד חופשית, מוזמנים לצייר, לתפור, להדביק ולצבוע את ניצוץ ההשראה שלכם ולבטא את הייחודיות של הקהילה וכמובן להטביע את שמה על הרקמה.

מה צריך לפעילות?

- 5.3.1 ריבוע 20*20 מ בד
- 5.3.2 מכשירי כתיבה, ציור, מדבקות וכל דבר שרוצים לעצב איתו
- 5.3.3 דבק
- 5.3.4 מספריים
- 5.3.5 כלי תפירה
- 5.3.6 לוגו של החברה / קהילה (אם יש)

זמן פעילות: שעתיים.

5.4 קפסולת זמן - מסע בזמן עם מכתב לאנשי העתיד, לעצמך.

זה הזמן להקדיש מכתב לעצמי, לאני העתידי שלי. הזדמנות נהדרת להשקיף על המטרות והחלומות שלי לאחל לעצמי מה הייתי רוצה להשיג, איפה הייתי רוצה להיות בעוד שנה. מה החזון שלי? על קפסולת הזמן נציין תאריך פתיחה מיועד-בשנה הבאה, ביום ההשראה הבינלאומי 2020 נצא למסע בזמן, נתרגש, נראה מה התממש ואולי נמצא שם עצה או שתיים מה"אני" מהעבר.

מה צריך לפעילות?

- 5.4.1 נייר מכתבים
- 5.4.2 מעטפות או קופסא
- 5.4.3 כלי כתיבה
- 5.4.4 דבק

זמן פעילות: שעתיים

5.5 השראה בעיסוק. (פיסול, ציור, בניה, לגו וכו' וכד')

סדנאות פיסול, ציור וכל דבר המעורר חשיבה יצירתית. מומלץ להציץ בבנק ההשראה ולקבל הכוונה לסדנאות קיימות או להזמין דמות מנחה אל הקהילה.

מה צריך לפעילות? להירשם מראש לסדנה התואמת לרוח הקהילה.

זמן פעילות: 60-90 דקות.



5.6 משחקי קופסא / משחקי חברה.

חיבור בין אנשים על רקע יצירתיות מהווה חלק חשוב מיום ההשראה הבינלאומי. דרך משחקי קופסא או משחקי חברה שונים אנחנו זוכים להתחבר מחדש לאנשים שאנחנו מכירים וליצור חיבור עם אנשים חדשים.

מה צריך לפעילות? משחק קופסא רב משתתפים, או לחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות יותר.

זמן פעילות: כשעה.

5.7 ביקור במוזיאון / תערוכה.

בזמן שאנחנו עובדים על הקמת מוזיאון ההשראה, אחת הדרכים לציין יום מיוחד שכזה היא לבקר במוזיאון, לראות תערוכה ולהיפתח אל היצירתיות של האמנים. השראה מדבקת! קחו לעצמכם שעה או שתיים להסתובב בין יצירות, לאבד את עצמך במחשבות ותהיות ולהידבק בהשראה.

מה צריך לפעילות? לבחור מוזיאון או תערוכה שמדברים אל הקהילה שלכם.

זמן פעילות: מספר שעות עד כל היום.

5.8 לבחור דבר אחד משגרת היום ולבצע אותו בדרך שונה.

השגרה מגבילה את ההתקדמות שלנו אל עבר משהו חדש, היא שוחקת ועם הזמן הופכת לברירת מחדל. בעידן של היום, בו הכל משתנה בקצב מהיר עלינו לדעת להתגמש ולהשתלב עם זרם החדשנות. עצם שבירת השגרה מכוונת אותנו להתנהלות אחרת, חשיבה שונה. למשל - להביא את החברים הטובים שלנו, הכלבים איתנו לעבודה והם כבר ידאגו לתת לנו נקודת מבט אחרת על ההתנהלות היומיומית שלנו.

מה צריך לפעילות? רוח יצירתית שתניב רעיון לשבירת השגרה.

זמן פעילות: מספר שעות עד כל היום.

5.9 מדיטציה/ יוגה.

בעולם של רעשים חשוב לדעת למצוא את השקט. מדיטציה ויוגה כחלק מיום ההשראה מאפשרים לנו להתחבר אל מקורות השראה פנימיים ועמוקים יותר בתוך עצמנו. לקבל רעיונות מהעצמי הפנימי ולהתמלא באנרגיה מרעננת.

מה צריך לפעילות? במידה והחלטתם להעביר את הפעילות במסגרת הקהילה ולא ללכת למקום מותאם מראש, יש לצייד את החדר במזרונים נוחים למשתתפים.

זמן פעילות: שעה עד שתיים.



5.10 לבחור את דמות ההשראה ממקום הלימודים/עבודה ולהביע הערכה.
 מזמינים אתכם להוקיר את האנשים שעוררו בנו השראה בטקס פרסי השראה, עם מתנה קטנה ובעיקר עם תודה על תרומתם לקהילה. דמויות מעוררות השראה לדוגמה: מורים, מרצים, עובדים, מנהלים, הורים ומשפחה, בני זוג וחברים וכל בעלי היכולת להשפיע לטובת הקהילה. זהו היום שלנו לומר להם תודה.
מה צריך לפעילות? את הטקס ניתן לערוך כאוות נפשכם. החל מטקס סימבולי במשרד עד לאירוע של ממש.

זמן פעילות: משתנה.

5.11 לבטא את ההשראה דרך פעילות למען הקהילה - בבתי חולים / בתי אבות.
 לתת ולהוות השראה! מזמינים אתכם לציין את יום ההשראה בנתינה, בהטמעת ערכים המשקפים את הקהילה שלכם בעשייה למען אחרים. צאו להתנדב, לשתף ולעזור לאחרים.

מה צריך לפעילות? כוח רצון ורוח התנדבותית.

זמן פעילות: משתנה.

5.12 לבטא את התחביב שלך במלוא עוצמתו.
 יש לכם תחביב? יום ההשראה זהו היום לקחת את התחביב והתשוקה שלכם צעד אחד קדימה. שתפו את הכישרון שלכם, הדביקו בתשוקה והשראה שבתוכם, לכו על זה ובגדול.

מה צריך לפעילות? בהתאם לתחביבכם.

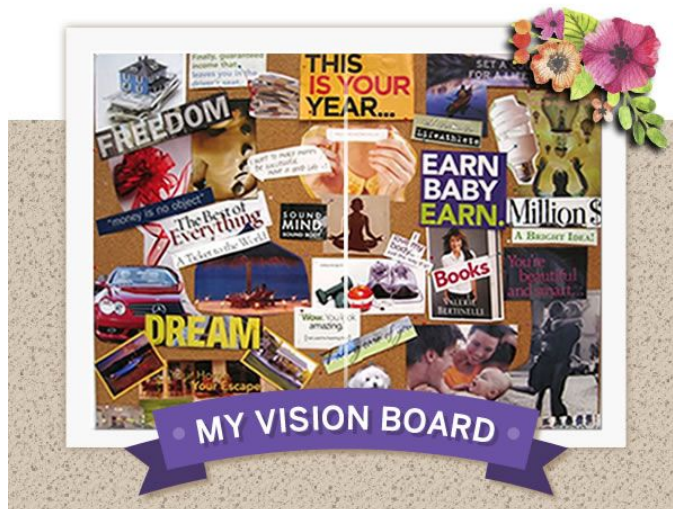
זמן פעילות: משתנה.

5.13 התנסו בדברים חדשים.
 היש יום יותר מתאים להעיז לעשות משהו חדש? לכולנו יש את הדבר הזה שאנחנו ממש רוצים לעשות אבל ממשיכים לדחות כי"אין זמן" ועבודה, וכל תירוץ אחר. לא עוד. יום אחד נקדיש לעצמו, לפיתוח אישי ונציין אותו במימוש עצמי. נלמד לבשל משהו חדש, ננסה את התחביב שתמיד רצינו, נצייר, נשיר ונבטא את עצמנו בשם ההשראה.



6.6 נספחים

6.1 לוח חזון



6.2 קפסולת זמן

