

## צ'ק-אין, צ'ק אאוט



### צ'ק-אין

בעולם המהיר בו אנו חיים, יש לנו נטייה להגיע למקום וישר להתחיל לעבוד, וזה גם מה שמצופה מאיתנו. אבל כל אחד מאיתנו מגיע לפגישה ממושהו- מבוקר קשה, מפגישה מרגשת, מיום עמוס או טרדות, ובדרך כלל הציפייה היא שפשוט נתעלם מהדברים הללו, ובטח שלא נדבר עליהם. בהנחיה השתתפותית, וכדי לוודא שהעבודה המשותפת שלנו מיטבית, אנחנו פועלים אחרת, ועושים בתחילת המפגש כמה דברים כדי לוודא שאנחנו נוכחים ויכולים להפיק את המירב מהזמן המשותף.

פתיחת מפגש עם צ'ק אין וסגירה עם צ'ק אאוט (מפורט בהמשך) הם קצת כמו טקס קבלת שבת וטקס הבדלה- טקסים קצרים שמפרידים את המרחב המשותף והמיוחד שלנו משאר הל"ז.



### מה האסוציאציה של המילים צ'ק אין?

הפעולה שאנחנו עושים לפני **טיסה** – אנחנו מפקידים את הכבודה, המזוודות שלנו שסחבנו עד עכשיו כדי שנוכל לעלות לטיסה בלי משקל מיותר, כי איך אפשר להנות מהטיסה כשהמזוודות הכבדות כל הזמן בידיים שלנו?

דבר דומה קורה בתחילת מפגש – הכבודה, המשקל של כל מה שאנחנו סוחבים ומביאים איתנו למפגש (חיוביים ושלייליים- רגשות, דברים שקרו לנו, טרדות היום-יום וכו') – אנחנו שמים אותם במרכז המעגל, כך שאנחנו לא מנסים להתעלם מהם, אלא נותנים להם תוקף, פעולה שעוזרת לנו לאחר מכן לשים את הדברים האלה בצד ולהיות נוכחים במפגש. אנחנו גם חושפים בפני אחרים מעט ממה שעובר עלינו ובכך מונעים מצבים בהם ההתנהגות שלנו נלקחת באופן אישי, אנחנו יוצרים אינטימיות ואמון, וכן הזמנה לשיח משמעותי בהמשך. צ'ק אין נותן קול שווה לכל אחד/ת, מקרב ופותח את הלב לאחרים/ות.

## רגע לפני הצ'ק אין...

אנחנו ממליצים לעשות דבר או שניים לפני הצ'ק אין כדי להביא את הגוף והמיינד שלנו לנוכחות:

-כמה נשימות עמוקות ומסונכרנות

-עבודה עם הגוף- ניעור הגפיים, מתיחות

-עצימת עיניים והתמקדות בגוף



## לפני סבב הצ'ק אין חשוב לתת את ההנחיות הבאות:

-כשנתחיל את הסבב אחד מכם/ן שמוכן/ה י/תתחיל, ומשם נעשה סבב

-אם הסבב מגיע אליכם/ן ואתם/ן עוד לא מוכנים/ות- אפשר לדלג ונחזור אליכם/ן בהמשך. אנחנו נשמח לשמוע את כולם/ן

-צ'ק אין הוא מונולוג ולא דיאלוג. במהלך הצ'ק-אין אין תגובות ושאלות

(הארה עבור המנחה: יש חשיבות גדולה לכך שהמנחה לא מאפשר/ת תגובות. אנחנו רוצים לתת למשתתפים/ות ביטחון שהם/ן יכולים/ות להניח דברים רגישים במרכז המעגל מבלי לקבל תגובות או להישאל על כך. יש חשיבות גדולה גם לכך שהמנחה לא מגיב/ה בעצמו/ה. יש מעגלים בהם המנחה מגיב/ה לכל משתתף שמדבר. במעגל השתתפותי אנשים מדברים למרכז המעגל ולא למנחה עצמו, ואין צורך בתגובות (גם לא תגובת "תודה"). במעגל צ'ק אין למנחה יותר כוח מאשר לשאר הקבוצה, והמנחה גם משתתף/ת בסבב)

-זמן הוא המשאב המשותף הכי יקר שלנו, חשוב לומר לקבוצה כמה זמן יש לנו לטובת הצ'ק אין, ולבקש להגיד את מה שעל ליבנו ועם זאת להיות mindful לגבי הזמן המשותף -נבקש להקשיב בתשומת לב ולנסות לא לעשות חזרות על מה שנגיד בזמן שאחרים מדברים, ונבקש לדבר מהלב

-אנחנו לא מפחדים משקט או מהבעת רגשות. אם נוצר שקט- אפשר לתת לו להיות ולא לרוץ ישר למלא אותו

-מה שנאמר במעגל – נשאר במעגל. אם תרצו לפתח עם אחד המשתתפים/ות נושא שעלה בסבב, בידקו בזהירות האם זה מתאים לו/לה

\*\*ניתן לעבוד עם "חפץ דיבור" ואז רק מי שחפץ הדיבור נמצא אצלו/ה יכול/ה לדבר

## מה שואלים בצ'ק אין:

### השאלה הקלאסית של צ'ק אין היא: "מה חי בי כרגע?"

חשוב- שאלה זו היא לא שאלת "מה נשמע" רגילה, או שאלת "מה עשית בסופ"ש האחרון". זו שאלה שמבקשת רגע של מיינדפולנס וחיבור לכאן ועכשיו. השיתוף של "מה חי בי כרגע" הוא לא משהו שאני יכולה לתכנן בדרך למפגש. השאלה היא מה הרגשות והתחושות שיש לי ממש ברגע הזה שבו הסבב מגיע אלי- האם חיה בי חרדה, סקרנות, חוסר נוחות, מבוכה, ציפייה? האם חיים בי רגשות שעלו בי בעקבות משהו שאמרה מי שדיברה לפניי, או שאולי חרדה בגלל תוצאות בדיקה רפואית שאני צפויה לקבל?

אנחנו מאמינים כי קשה לאנשים לתפקד כשהם מנסים להסתיר את מה שעובר עליהם, ועצם העובדה שיש הזמנה כנה לשים במעגל את התכנים שאנחנו באים איתם, מאפשרת לנו לשחרר אותם לאחר מכן ולהתמקד בעשייה במהלך המפגש. חשוב לציין שכל שיתוף נעשה בקצרה וללא תגובות, המטרה כאן אינה פיתוח שיח חברי או טיפולי על הנושא, אלא רק הנחת הדברים והמשך עשייה.

חשוב לזכור שהאופן שבו אנו עובדים יחד הוא חשוב! ולא רק העבודה עצמה ותוצריה. צ'ק אין יוצר איכות של אינטימיות, שיתוף, הזדהות וביטחון בקבוצה. הרבה פעמים אנחנו מתפתים לוותר על הסבב החשוב הזה, מתוך חשש שאנשים לא ישתפו פעולה, או שזה ייראה להם מוזר, או בגלל שאין זמן ויש המון משימות. הניסיון שלנו מראה שקבוצות אוהבות צ'ק אין, ואפילו "מתמכרות" אליו ומבקשות אותו, בגלל שהן חשות בהבדל משמעותי באנרגיה ובעבודה המשותפת כשיש הקפדה על פתיחה וסגירה מודעות. צ'ק אין הוא לא "לקראת" העבודה הקבוצתית, אלא חלק מהעבודה הקבוצתית והתהליך הקבוצתי. עם זאת- חשוב להתאים את אופי הצ'ק אין לאופי הקבוצה כדי לא לייצר התנגדות.

### **אפשרויות אחרות לשאלות צ'ק אין שמזמינות את אותה האיכות:**

-מה מזג האוויר הפנימי שלי כרגע?

-כמו איזה שיר אני מרגישה עכשיו?

-מה יש במזוודה שלי כרגע?

### **אפשרויות יצירתיות:**

-צ'ק אין או אאוט בקול ותנועה

-צ'ק אין או אאוט עם קלפים

-לכתוב לעצמי את כל הדברים שמטרידים אותי כרגע ולהכניס למעטפה

## **שאלות לפעילות פתיחה:**

לפעמים בכל זאת נחליט לוותר על סבב הצ'ק אין, כי נרצה לשאול שאלת פתיחה שקשורה לנושא או שנרצה להעמיק את ההיכרות או כי התוכן של המפגש מחייב פתיחה בסבב ולא נרצה לעשות שני סבבים אחד אחרי השני. במקרה כזה נוכל להזמין בסבב שיתוף של:

-למה אני כאן היום?

-עם איזו כוונה אני מגיע/ה היום למפגש?

-מה אני חוגגת היום?

-למה חשוב לי להיות כאן היום?

-מה הצית בי סקרנות כששמעתי על הנושא?

-מה אני הכי מקווה / חוששת שיקרה כאן?

-בזמן האחרון מה רוקן אותי ומה נתן לי אנרגיה?

-על מה אני מוקירה תודה היום?

-מה או מי נותן לי השראה?

-מה השיעור הכי חשוב שלמדתי בחיי?

מקרה שבו עמדתי על שלי

-איזה כישרון יש לי שאשמח לחלוק עם הקבוצה?

## **ישנן גם שאלות פתיחה שמתאימות להעמקת ההיכרות בקבוצה:**

-מה הסיפור של השם שלי?

-לספר על עצמי דרך חפץ שנמצא בתיק שלי

-מה הגילטי פלז'ר שלי?

-איפה אני מרגישה בבית?

## התאמות לקבוצות גדולות, זמן קצר ו/או מפגשים און ליין:

און ליין- צ'ק אין במפגש פנים מול פנים מתקיים במעגל כיסאות או על הרצפה, ללא שולחנות. במפגש און ליין אפשר ללכת לפי הסבב שהמנחה רואה על המסך (אפשר גם לרשום את סדר הדיבור בצ'אט), או לבקש ממי שמוכן/ה לדבר, או להזמין אדם לדבר וכשהוא מסיים להזמין אותו להכתיר nominate את האדם הבא שידבר. יש לכך יתרונות של נוכחות מוגברת כי אנחנו לא יודעים מתי התור שלנו יגיע... בניגוד לסבב שהוא מאד ברור. טיפ! רישמו את שאלת הצ'ק אין בצ'אט הקבוצתי כדי שאנשים שמגיעים באיחור יוכלו להצטרף מבלי שתצטרכו להפסיק את הסבב. בצ'ק אאוט אפשר לפנות לאדם מסוים ו"להפקיד" אצלו/ה את החכמה שקיבלתי היום במפגש, ואז הוא יפנה לאדם אחר וחוזר חלילה.

קבוצות גדולות- אנחנו עושים צ'ק אין וצ'ק אאוט גם בקבוצות ענק ובכנסים. זיכרו שהרעיון הוא לא שכולם ישמעו את כולם, אלא שכולם יעשו צ'ק אין, ולכן אפשר לבקש מאנשים להסתובב למישהו/י שנמצא/ת לידם ולעשות צ'ק אין בזוגות או בשלשות. באון ליין בזום אפשר להשתמש באופציה של break-out rooms כדי לעשות בדיוק את אותו הדבר.

זמן קצר- אם הזמן מוגבל אפשר לעשות אחד מהדברים הבאים:

\*צ'ק אין או צ'ק אאוט בעמידה- תמיד אנשים מדברים פחות...

\*צ'ק אין או אאוט באורך של tweet

\*צ'ק אין או אאוט באורך של נשימה

\*צ'ק אין או אאוט באורך של מילה

\*איזה אימוג'י או מקש במקלדת אני היום

\*עוד כמה אפשרויות לאון ליין:

-איזה קלף דיקסאיט אני עכשיו?

[קלפי דיקסאיט](#)

לעצום עיניים, לחשוב על פרצוף שמתאר את איך שאני מרגיש/ה עכשיו ובספירת 1 2 3 לעשות כולן/ם יחד פרצוף למצלמה למשך כמה שניות כדי שכולן/ם יראו + אופציה לשיתוף

להדביק את האימוג'ים הבאים בצ'אט ולבקש מכל אחת לבחור אחד שמתארת את הרגשת



הרחבה – איך מתאימים את שאלת הצ'ק-אין לקבוצה ולתהליך? (אנגלית)



## צ'ק-אאוט

**צ'ק אאוט** - בצ'ק אאוט אנחנו רוצים להתמקד במה שאנחנו לוקחים איתנו מהמפגש אם צ'ק אין הוא קבלת השבת, צ'ק אאוט הוא ההבדלה, הסיום הטקסי של הזמן המשותף, זמן לאיסוף של החכמה, התובנות והחוויה.

### שאלות צ'ק אאוט יכולות להיות:

- מה אני לוקחת איתי מהמפגש?

-מה אני שמה בתיק (אם הצ'ק אין היה עם חפץ שהוצאתי מהתיק)

- דבר אחד משמעותי שהיה לי במפגש

-רגע AHA או תובנה שהיתה לי

-דבר אחד שהפתיע אותי היום

-שאלה שנשארתי איתי

-מזג אוויר פנימי

-מה אני רוצה לבקש מהקבוצה בהמשך?

-משפט מחזק שאומר לעצמי כשאאבד אמונה שאפשר להצליח בפרוייקט

-מה לדעתי צריך להיות השלב הבא שלנו?

-איך תקשרתי היום עם אחרים?

-אפשרות יצירתית- לקחת עלה או אבן, לנשוף לתוכו/ה את החכמה שצברתי היום ולהעניק למישהו/י אחר/ת

**\*\*אם היה מפגש מאתגר, חשוב לכוון את הצ'ק אאוט למה שאנחנו בכל זאת לוקחים איתנו ולומדים מהמפגש. איסוף כזה יכול לעשות הבדל עצום בחוויה שאיתה המשתתפים/ות יוצאות/ים מהמפגש.**

חשוב- להשאיר מספיק זמן לצ'ק אאוט, גם על חשבון מתודולוגיות אחרות. יש הבדל עצום בחוויה בין קבוצה שעברה תהליך איסוף, לקבוצה שסיימה ופשוט התפזרה. אנחנו בדרך כלל טובים מאד בהתחלות, התאהבות, לידות, סטארט-אפים... והרבה פחות טובים בסוף, סגירה, פרידה... חשוב לשים לב לכך, לתכנן את הצ'ק אאוט מראש ולהקפיד עליו.