

## סוגות (ז'אנרים) באימפרוביזציה: בחירה מושכלת לפעילויות גיבוש והעצמה

### ארגונית

### - כתב וערך- דין שרון צ'אפלין מדריך בפרויקט "סמיילי שלנו" -

#### תיאור המאמר:

מאמר זה סוקר את סוגי האימפרוביזציה השונים הקיימים בשוק, כולל יוגה צחוק, תיאטרון פלייבק ואימפרוביזציה בימתית. נבחן את היתרונות וההבדלים ביניהם, ונציע כיצד לבחור את הסדנה המתאימה ביותר לצרכים ארגוניים, תוך התייחסות ליעדים הרצויים של גיבוש צוותים, שיפור תקשורת והעצמה אישית.

#### תוכן העניינים:

- 1. מבוא**
  - חשיבות האימפרוביזציה בארגונים
  - הצגת סוגות האימפרוביזציה המרכזיות: יוגה צחוק, תיאטרון פלייבק ואימפרוביזציה בימתית
- 2. יוגה צחוק: קלילות ושחרור בסביבת העבודה**
  - מהי יוגה צחוק?
  - יתרונות יוגה צחוק בתהליכי גיבוש
  - למי מתאימה יוגה צחוק?
- 3. תיאטרון פלייבק: חיבור רגשי ושיקוף ארגוני**
  - מהו תיאטרון פלייבק?
  - יתרונות תיאטרון פלייבק בתהליכי עבודה והתמודדות
  - למי מתאים תיאטרון פלייבק?
- 4. אימפרוביזציה בימתית: כלי לעבודה תחת לחץ ושיפור דינמיקה קבוצתית**
  - מהי אימפרוביזציה בימתית?
  - יתרונות האימפרוביזציה בימתית בגיבוש צוותים
  - למי מתאימה סדנת אימפרוביזציה בימתית?
- 5. בחירת הסדנה המתאימה לארגון שלך**
  - קריטריונים לבחירת סוג הסדנה

○ שאלות מנחות למנהלות משאבי אנוש ויועצות ארגוניות

## 6. סיכום ומסקנות

○ חשיבות ההתאמה בין סוג הסדנה ליעדים הארגוניים

○ קריאה לפעולה לבחירה מושכלת של סדנה לגיבוש ולהעצמה

## 7. ביבליוגרפיה

○ מקורות מידע נוספים על סוגות האימפרוביזציה והשפעתן בארגונים

### מבוא

האימפרוביזציה הפכה בשנים האחרונות לכלי פופולרי ויעיל בסביבות עבודה מגוונות, בעיקר בהקשר של ימי גיבוש, סדנאות העצמה ושיפור דינמיקה קבוצתית. יכולתה של האימפרוביזציה לשחרר את המשתתפים, להעצים אותם ולשפר את תקשורתם הפנימית, הפכה אותה לכלי רב-ערך בארגונים המחפשים דרכים יצירתיות לחיזוק צוותיהם ולהשגת יעדים מקצועיים.

כיום, בשוק קיימים סוגים שונים של פעילויות המתיימרות להשתייך לעולם האימפרוביזציה, כל אחת עם הדגשים ייחודיים ויתרונות שונים. מונחים כמו "יוגה צחוק", "תיאטרון פלייבק" ו"אימפרוביזציה בימתית" הפכו לחלק בלתי נפרד מהשיח הארגוני, כאשר לכל סוג יש מטרה ייחודית ודרך עבודה שונה.

במאמר זה נעמיק בשלוש סוגות מרכזיות של אימפרוביזציה: יוגה צחוק, תיאטרון פלייבק ואימפרוביזציה בימתית. נבחן את היתרונות וההבדלים בין הסוגות הללו, ונציע כיצד לבחור את הסדנה המתאימה ביותר לצרכים ארגוניים וליעדים מקצועיים.

### יוגה צחוק: קלילות ושחרור בסביבת העבודה

#### מהי יוגה צחוק?

יוגה צחוק היא שיטת טיפול פשוטה וקלילה, שפותחה על ידי ד"ר קטריה בהודו. השיטה מבוססת על העיקרון הפשוט של צחוק קולני ומתמשך, גם ללא גירוי חיצוני, מתוך הבנה שהצחוק משחרר ומאחד את המשתתפים, יוצר אווירה חיובית ומקדם תחושת קלילות ושחרור.

#### יתרונות יוגה צחוק בתהליכי גיבוש

היתרונות של יוגה צחוק כוללים הפחתת לחץ (סטריס), שיפור מצב הרוח והגברת תחושת החיבור הקבוצתי. הצחוק עצמו מפעיל תהליכים פיזיולוגיים שמפחיתים רמות הורמוני לחץ בגוף, מחזקים את מערכת החיסון ומקדמים תחושה כללית של רווחה נפשית ופיזית.

#### למי מתאימה יוגה צחוק?

יוגה צחוק מתאימה בעיקר לפעילויות גיבוש קלילות, ימי כיף ואירועים חברתיים. היא

מומלצת לקבוצות קטנות, כחלק מהפוגה מתכנים מקצועיים מורכבים, או כאטרקציה משחררת במסיבות פרטיות. חשוב לזכור שיוגה צחוק אינה מתאימה לפעילויות המכוונות לתהליכי עומק או לעבודה על תכנים מקצועיים מורכבים.

### **תיאטרון פלייבק: חיבור רגשי ושיקוף ארגוני**

#### **מהו תיאטרון פלייבק?**

תיאטרון פלייבק הוא שיטת טיפול המשלבת אלמנטים של פסיכודרמה וסטוריטלינג (סיפור סיפורים). המשתתפים מספרים סיפורים אישיים, והשחקנים ממחיזים אותם באופן מידי על הבמה. התיאטרון מאפשר למשתתפים לראות את סיפוריהם משוחקים, ולעיתים בפרשנות יצירתית, מה שמוביל לחיבור רגשי עמוק ולתובנות אישיות.

#### **יתרונות תיאטרון פלייבק בתהליכי עבודה והתמודדות**

תיאטרון פלייבק מתאים במיוחד לתהליכי שיקוף רגשי ושיפור דינמיקה קבוצתית. הוא מאפשר למשתתפים לראות את עצמם בעיני אחרים, להבין את הדינמיקות הקיימות בקבוצה ולהתמודד עם סוגיות מורכבות בצורה בטוחה ותומכת. השחקנים משקפים את תחושות המשתתפים, מה שמוביל לתהליך רגשי עמוק ולהבנה משותפת.

#### **למי מתאים תיאטרון פלייבק?**

תיאטרון פלייבק מתאים לארגונים המבקשים לעסוק בתכנים רגשיים או להתמודד עם אתגרים קבוצתיים מורכבים. הוא מומלץ גם לנוער בסיכון או לצוותים בסביבות עבודה שבהן קיימים מתחים רגשיים. בשל אופיו הטיפולי, פלייבק פחות מתאים לפעילויות גיבוש קלילות או לכאלה שמתמקדות בכיף נטו.

### **אימפרוביזציה בימתית: כלי לעבודה תחת לחץ ושיפור דינמיקה קבוצתית**

#### **מהי אימפרוביזציה בימתית?**

אימפרוביזציה בימתית היא אומנות הבמה שבה השחקנים מאלתרים סצנות ודמויות בזמן אמת, ללא תסריט. האימפרוביזציה הבימתית מבוססת על יצירתיות, תגובות מיידיות ושיתוף פעולה, כאשר הקהל מהווה חלק בלתי נפרד מהחוויה, ומשפיע על התכנים המוצגים.

#### **יתרונות האימפרוביזציה בימתית בגיבוש צוותים**

אימפרוביזציה בימתית מציעה יתרונות משמעותיים בגיבוש צוותים ובהעצמת תקשורת בין-אישית. תהליך האלתור דורש מהמשתתפים לעבוד יחד תחת לחץ, להסכים זה עם זה ולהתמודד עם מצבים בלתי צפויים. הוא מחזק את היכולת להתמודד עם אתגרים, תורם לשיפור הדינמיקה הקבוצתית ומעודד יצירתיות ושיתוף פעולה.

#### **למי מתאימה סדנת אימפרוביזציה בימתית?**

סדנת אימפרוביזציה בימתית מתאימה במיוחד לימי גיבוש, סדנאות מנהלים ואירועים חברתיים שבהם נדרשת עבודה תחת לחץ והעצמה של דינמיקה קבוצתית. היא אידאלית לסדנאות עסקיות ולארגונים המעוניינים לשפר את היכולות הבינאישיות של עובדיהם תוך חוויה מהנה ומאתגרת.

## בחירת הסדנה המתאימה לארגון שלך

בעת בחירת סדנת אימפרוביזציה לארגון, חשוב להתייחס לכמה קריטריונים מרכזיים. ראשית, יש לבחון את מטרות הסדנה – האם המטרה היא גיבוש וכיף, או שמא מדובר בתהליך עומק שנועד לטפל בדינמיקות קבוצתיות מורכבות. שנית, יש לקחת בחשבון את סוג הקבוצה וגודלה – האם מדובר בצוות קטן או בארגון גדול? כמו כן, חשוב לברר את הכשרתם וניסיונם של המנחים, שכן הם משפיעים ישירות על הצלחת הפעילות.

### שאלות מנחות למנהלות משאבי אנוש ויועצות ארגוניות:

1. מהי מטרת הסדנה? האם מדובר בגיבוש, כיף, או עבודה על דינמיקה קבוצתית?
2. מהו גודל הקבוצה והאם נדרש מנחה מנוסה בתחום מסוים (חינוכי, טיפולי)?
3. האם מדובר באירוע חד-פעמי או בתהליך ארוך טווח?
4. האם הסדנה מתאימה לסוג הקבוצה מבחינת התכנים והמבנה שלה?

### סיכום ומסקנות

אימפרוביזציה היא כלי רב-עוצמה שיכול לשמש במגוון דרכים להשגת יעדים ארגוניים. עם זאת, חשוב לבחור את סוג הסדנה המתאים ביותר למטרות ולצרכים של הארגון. בחירה מושכלת של סוג הסדנה ומנחה מנוסה יכולה להוביל לשיפור משמעותי בדינמיקה הקבוצתית, לתרום לגיבוש צוותים ולהעצים את היכולות האישיות של המשתתפים.

### קריאה לפעולה:

על מנהלים ויועצים ארגוניים לבחור בקפידה את סוג הסדנה המתאימה לארגונם, תוך התחשבות במטרות הספציפיות ובצרכים של הקבוצה. סדנת אימפרוביזציה מוצלחת יכולה להפוך את יום הגיבוש לאירוע משמעותי, לשפר את תפקוד הצוות ולתרום להצלחת הארגון כולו.

### ביבליוגרפיה:

1. Kopett, K. (2001). *הכשרה לדמיין: טכניקות תיאטרון אימפרוביזציה מעשיות למאמנים ומנהלים כדי להגביר את היצירתיות, עבודת הצוות, המנהיגות והלמידה*. הוצאת סטיילוס.
2. Johnstone, K. (1979). *אימפרו: אימפרוביזציה ותיאטרון*. Methuen Drama.
3. בואל, א' (2002). *משחקים לשחקנים וללא שחקנים*. Routledge.
4. מנדלסון, ד' (2005). *תיאטרון פלייבק: אמנות הספונטניות*. iUniverse.
5. נחמוביץ', ש' (1990). *משחק חופשי: אימפרוביזציה בחיים ובאמנות*. Tarcher/Putnam.

