



מדרשת  
עמיעד | להעמקת  
ערכי היהדות  
מיסודו של גשר

# יום עיון תשובה

## מתחילים לטפס!

### יחידה I- הכל תקוע עוד לא מאוחר

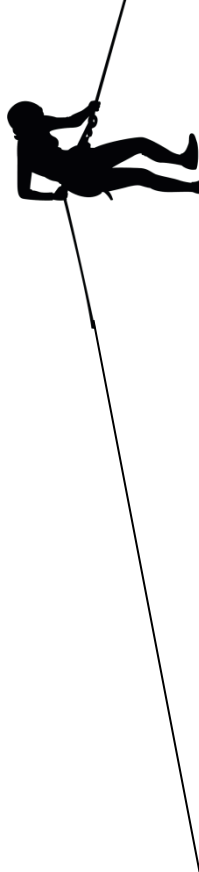
**שנה עברה, שנה באה ואני? תקועה!** התחושה הזו שהזמן עובר מנגד, יום רודף יום – מלווה אותך. חודש אלול בפתח, ריח של תשובה באוויר. מבחוץ כולם מדברים תשובה, אבל מבפנים? מה עושים כאשר הזמן כופה עלינו לחזור בתשובה, האם צריך להקשיב לו? ביחידה זו נעסוק במציאות שהזמן מציב לנו מראה אל מול חיינו ומבקש מאיתנו להשתנות, האם ניתן לחולל שינוי דרך לוח השנה? **ביחידה זו ננסה להבין מה כוחו של הזמן, לצד הצבת מראה אמיתית אל מול חיינו והבנה היכן אני תקועה?** ידיעת הבעיה, תהיה חצי מהפתרון.

### יחידה II- שדרוג העבר

חזרה בתשובה, שינוי – מילים שיש בהם משהו מפחיד. הדרישה להשתנות, האמירה שמה שהיה לא יישוב – מאיימת עליך. את מרגישה שאת לא רוצה למחוק את שהיה, אבל חייבים להשתנות. האם שינוי הוא בהכרח מחיקת העבר? האם חזרה בתשובה מחייבת אותנו לזרוק לפח את עברנו? **ביחידה זו נעסוק בעולמם של חוזרים בתשובה.** באמצעות סיפורים מעולם המדרש, הספרות והמחקר, נפתח צהר לעולמם הפנימי של אנשים שהשתנו. **נבחן את יחסם לעברם ונברר האם העבר יכול לשמש אותנו בעתיד? האם החטא שקודם היה גורם מעכב, עכשיו יכול להיות גורם מסייע?**

### יחידה III- איך עושים את זה

רוצים שינוי? כן, בוודאי. החלק הקל זה להחליט שרוצים להשתנות, אבל מה עושים עם זה הלאה? איך מעבירים את זה מרעיון לביצוע? **ביחידה זו ננסה לתת שלל כלים מעולם האימוון האישי.** כלים אלו יסיעו לתלמידה לבנות תוכנית לקראת השנה הקרובה, להציב לעצמה יעדים ומטרות. **באמצעות כלים שונים נלמד את התלמידה כיצד להתבונן על חייה וכיצד להוביל שינוי פנימי.**



## סדנת סרטים "האומץ לשנות"- תשובה

בית קפה 'האומץ לשנות' הוא בעצם גרסה רעננה של סדנת הסרטים הישנה של חדש אלול 'הכוח לשנות'. כמו בית הקפה הקודם, הסדנא מבוססת על הרציונל שכתב הרב יוני מילוא במערך 'כל התשובות נכונות'.

בבית קפה זה, אנו מבקשים לעסוק בנושא שינוי, הכוח והאומץ לשנות, משמעות החיים ותשובה כההליך של שינוי.