תנועת אמונה
נשים דתיות ציוניות
מגזר קהילה השפעה

עוברות את זה ביחד ובאמונה – מסע בת מצווה

מסע חוויתי ומשמעותי המחבר בין גיל בת המצווה לבין זהות יהודית,

ערכים אישיים ושייכות לעם ולמסורת.

מפגש	נושא	תיאור ומטרות המפגש
1	פתיחת המסע	הכרות, יצירת אמון, בניית אמנת קבוצה ומפת המסע האישי שלי לקראת בת המצווה.
2	מי אני – זהות אישית	חקר ערכים, כוחות וחלומות אישיים. כתיבת 'כרטיס ביקור' זהות אישית.
3	שורשים – חיבור לשרשרת הדורות	פגישה עם הסיפור המשפחתי. ראיון בין-דורי עם אמא, סבתא או דמות משמעותית.
4	נשים פורצות דרך בעם היהודי	היכרות עם נשים יהודיות מעצבות היסטוריה. מה הן לימדו אותנו? מה אני לוקחת?
5	דימוי גוף ואהבה עצמית	שיח כן על גוף, מדיה והשוואה חברתית. כלים לטיפוח דימוי גוף חיובי ובריא.
6	מה זה אומר להתבגר?	שינויים גופניים, רגשיים וחברתיים בגיל הנעורים. שיחה פתוחה ומעצימה.
7	מודעות חברתית ואחריות	הבנת הסביבה החברתית שלי – מה קורה סביבי? אילו צרכים אני רואה? איך אני יכולה לתרום?
8	שייכות ומחויבות לעם היהודי	מה קושר אותי לעמי? שיח על מורשת, חגים, ישראל וזהות קולקטיבית.
9	מפגש אמהות ובנות	מפגש משותף לבנות ואמהותיהן: שיתוף, שיח מעמיק, חיזוק הקשר ויצירה משותפת.
10	ערכים שמנחים אותי	בירור ערכים אישיים. מה חשוב לי? כיצד הערכים שלי באים לידי ביטוי בחיי היומיום?
11	ביטחון עצמי ואומץ	פיתוח קול אישי. מה מונע ממני לדבר? איך אני מחזקת את עצמי ועומדת מאחורי דעותיי?
12	הכנה לטקס – המשמעות שמאחורי הטקס	עיצוב הדרשה האישית ומה אני רוצה להביא לעולם כשאני עוברת את הסף לאחריות.
13	מה אני נושאת עמי?	סיכום ערכים, חוויות ולקחים מהמסע. כתיבת מכתב לעצמי לעתיד.
14	מתנות לדרך – חוזקות וכלים	כלים פרקטיים להמשך: כיצד אשמור על הזהות, הערכים והקשרים שבניתי.

emunah.org.il
דרך השלום 11, תל אביב-יפו 6789213
Info@emunah.co.il | 03-6179200