

"הקשבה לשם שינוי"

"על מנת להפיק את הערך המרבי מהשיחה
אנא הדפיסו את הדפים האלו כך שתוכלו
לרשום בהם"
רוני ויינברגר



הדפיסו דף זה!
מידע חשוב לשיחת "הקשבה לשם שינוי"

תאריך השיחה: 14 לאוקטובר 2012
שעת השיחה: 21:00 – 22:15

להצטרפות לשיחה יש להיכנס לדף המיוחד באתר –
http://www.nvc.co.il/listening_webinar_2012_10_14

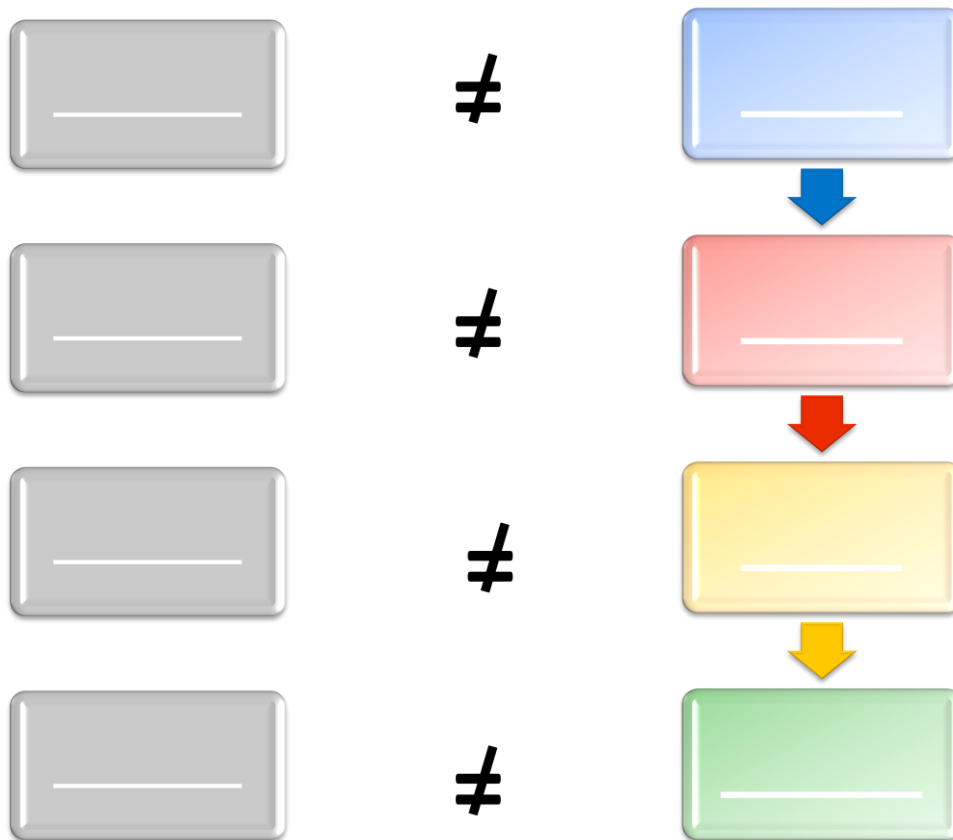
בכדי להאזין, יש להקיש נגן המדיה (כפתור ה PLAY).
חשוב: איכות השמיעה תלויה באיכות חיבור האינטרנט שלכם, אנא ודאו כי אין יישומים
נוספים הפועלים במחשב בזמן השיחה.

נושאי השיחה:

- חמשת התנאים הפנימיים להקשבה עמוקה
- איך להקשיב גם למה שלא נאמר
- מה עושים כשרוצים להקשיב ולא מצליחים
- יצירת פריצות דרך ויציאה ממצבים תקועים גם ללא שיתוף פעולה מהצד השני
- הקשבה כאמצעי ריפוי/ליווי במצבים מאתגרים שבהם שום דבר אחר לא אפשרי

הודעה חשובה: השיחה תתחיל בשעה 21:00 בדיוק!
אנא התחברו כ 5 דקות קודם לכן כדי שלא תפסידו את ההתחלה.

ארבעת השלבים של תקשורת מקרבת



שלושת המצבים של תקשורת מקרבת



הנוסחא להקשבה אמפטית:

עקרון המפתח להקשבה אמפטית:

_____ + _____ = אמפטיה

הקשבה אמפטית לאחר:

הקשבה אמפטית לעצמי:

מה עושים כשמנסים להקשיב ולא מצליחים:

- _____ •
- _____ •
- _____ •

פריצות דרך במצבים תקועים כשהצד השני לא משתף פעולה

2 שאלות "מפתח":

_____ .1

_____ .2

תקשורת מקרבת ("לא אלימה")
רוני ויינברגר - <http://www.nvc.co.il>

הקשבה כאמצעי ריפוי/ליווי במצבים מאתגרים במיוחד

סיכום:

נקודות ולמידות מרכזיות מהשיחה:

הצהרות ופעולות לביצוע בימים הקרובים (התחייבויות לעצמי):

דברים נוספים:

תודה רבה ובהצלחה !

רוני ויינברגר - <http://www.nvc.co.il>

מאגר צרכים

שייכות וקשר	עצמאות	הצלחה	בטחון
אהבה	אוטונומיה	איכות	אויר
אחדות	בחירה	העצמה	אחריות
אינטימיות	ביטוי עצמי	הצלחה	איזון
הבנה	גמישות	יכולת	אמון
הדדיות	חופש	יעילות	בהירות
הסכמה	עצמאות	יצירתיות	בטיחות
הקשבה	משמעות	מטרה	ביטחון
הרמוניה	אמונה	מיקוד	בריאות
השתתפות	הכרת תודה	מקצועיות	הגנה
התחשבות	השראה	ריכוז	וודאות
חברות	מודעות	הנאה	מזון
חיבה	משמעות	אופטימיות	מים
חמלה	כבוד	גיוון	מנוחה
ידידות	אדיבות	הנאה	משמעת
להיות כלול, חלק מ..	הערכה	הרפתקה	סדר
מגע	כבוד	יופי	עמידות
קבלה	מעמד	משחק ושעשוע	שלום
קשר	יושר, יושרה והוגנות	נוחות	אורך רוח
שוויון	אותנטיות, כנות	סיפוק	סבלנות
שותפות	אמינות	ריגוש	שלווה
שייכות	גילוי לב	שמחה	תנועה
תמיכה	יושר	מין	תקווה

צרכים:

- צרכים הינם משאבים הנדרשים לקיים ולהעשיר חיים.
- צרכים הינם אוניברסאליים.
- בתקשורת מקרבת אנו מחשיבים את צרכינו ואת צרכי אחרים באותה מידה.
- כל דבר שאנו עושים או אומרים (או לא עושים/לא אומרים) נובע מתוך נסיון למלא איזשהו צורך. בין אם אנו מודעים לו ובין אם לא.

נקודה חשובה: **צרכים** לעומת **הדרכים להשגתם** (אסטרטגיות).

מאגר רגשות

רגשות הן מילים המתארות מצבים רגשיים או תחושות גופניות. רגשות הן מערכת משוב מתוככמת וטבעית המאפשרת לנו להבין טוב יותר את עצמנו ולהתחבר לרמה עמוקה של הצרכים והערכים החיים בתוכנו.

רגשות בסיסיים שחשים כשצרכינו אינם מתמלאים		רגשות בסיסיים שחשים כשצרכינו מתמלאים	
יאוש	אכזבה	מוגן	אהבה
כאב	אשמה	מועצם	אהדה
כעס	בדידות	מוקסם	אומץ
לחץ	בושה	מלא חיים	אושר
מבוכה	בלבול	מרוצה	בטחון
מוטרד	געגוע	משועשע	גאווה
מותש	דאגה	נוחות	גירוי
מזועזע	דכאון	סיפוק	הכרת תודה
מתח	הצפה	סקרנות	הנאה
עייפות	חוסר אונים	פליאה	הערכה
עצב	חוסר אמון	קלילות	הערצה
עצבנות	חוסר בטחון	רוגע	הפתעה
פגוע	חוסר נוחות	רעננות	הקלה
פחד	חוסר סבלנות	שביעות רצון	השתוקקות
קנאה	חוסר שביעות רצון	שלווה	התלהבות
שעמום	חוסר שקט	שמחה	התרגשות
תדהמה	חרטה	שקט	התרוממות רוח
תסכול	חשד	תקווה	חיבה
	חשש	תשוקה	יראת כבוד

רגשות דמה:

מחשבות במסווה של רגשות
אני מרגיש/ה ש... (דוגמא: אני מרגיש שאתה חושב רק על עצמך)

שיפוטיות במסווה של רגשות
נטוש, נעלב, לא מקובל, מרומה, מנוצל, לא מוערך, לא מכובד, עזוב, שמתעלמים ממני, מותקף, לא נתמך, דחוי, ...