

נהניתם? למדתם? בואו לשמוע את ההרצאות הנוספות שלי: "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות", "סוף שיחה-בהקשבה תחילה", "חזון אחר-יות הימים" ו"מה שקרה לי, טוב לי או רע לי?". לפרטים נוספים, הפכו את הדף...

נקודות מרכזיות מתוך הרצאת "אדון ביקורת וגברת שיפוטית"

*****למילים יש כוח!** (בהרצאה מעל שעה/בסדנה) – ד"ר מאסרו חקר והצליח להוכיח באופן מהפכני, שלמילים שלנו יש כוח עוצמתי שיכול להשפיע על המבנה המיוחד של המולקולות! אם המילים שלנו עוצמתיות מספיק להשפיע על מים ואורז, חשבו מה הן עשויות לעולל לאדם שאנחנו אוהבים...

הבינו את הנזק - ביקורתיות יכולה להיות תכונה מזיקה ומעכבת. אדם ביקורתי יהיה לרוב ביקורתי גם כלפי עצמו וגם כלפי זולתו. ביקורתיות יכולה להיות תכונה חיובית ומקדמת כשהיא במינון הנכון.

חמ"ה - ראשי תיבות של המילים: חשוב, מועיל והכרחי. דקה לפני שאתם מעבירים ביקורת או שופטים מישהו, שאלו את עצמכם "האם מה שאני הולך להגיד לאדם מולי: 1. חשוב/לא חשוב? 2. מועיל/לא מועיל? 3. הכרחי/לא הכרחי?". אם התשובות הן: לא חשוב, לא מועיל ולא הכרחי... שקלו לוותר על האמירה המתוכננת.

האחיות ביקורת ומשוב - ביקורת היא האחות החצופה, המעליבה, שאינה מתחשבת ברגשות הסובבים אותה. היא אומרת מה שבא לה ומתי שבא לה. משוב היא האחות הטובה, שנזהרת לא לפגוע ולהעליב, מבקשת רשות, מתחשבת וחושבת לפני מעשה.

תנו משוב במקום ביקורת - ביקורת אף פעם לא בונה, היא תמיד הורסת! במקום זה, תנו משוב בצורה מכבדת, לא מעליבה, בגובה העיניים, אל תדברו על העבר ועל מה שכבר נעשה, אלא על ההווה, על העתיד ועל מה שניתן לתקן. דברו בשפת "אני" ("אני מרגישה ש...") במקום בלשון מאשימה ("את עשית/אתה שכחתי!"). דברו על המעשים שאנשים עשו ולא ישירות עליהם. זה ישחרר אותם מהצורך להתגונן ולתקוף ויפתח להקשבה יעילה ולהתייחסות בונה ולא הורסת. בנו את המשוב כמו סנדוויץ' בן שלוש שכבות: מתוק, מר, מתוק. מתחילים בשכבה הראשונה במחמאה/בהעצמה. ממשיכים בשכבה שנייה של שיקוף הבעיה ומסיימים עם שכבה שלישית של מחמאה/הבעת תקווה/העצמה.

עודדו, העצימו, והוקירו - עידוד הוא ויטמין הצמיחה הזול בעולם! עודדו אנשים לא רק ברגעי הכישלון שלהם, אלא גם ברגעי ההצלחה. היו סבלניים לשינוי. עידוד הינו חלק חשוב, מקדם ויעיל ביצירת השינוי שאתם רוצים שיקרה ולכן זוהי אחריותכם לעשות כן, כדי להגדיל את הסיכויים להצלחה. תחושת הצלחה הינה גורם מקדם ביצירת שינוי. היא מספקת תשובות לשאלות כמו: "מה בכלל יוצא לי מזה?". הוקרה על השינוי שהאדם כן הצליח לעשות (גם אם הוא רק חלקי) היא מוטיבציה נפלאה לא לוותר ולהמשיך להשתנות. תורת העידוד החיובי, מאמינה שיש לשים מיקוד על ההצלחות ולא על הכישלונות של האדם, מכון שאדם צומח רק ממה שיש לו ולא ממה שאין לו. לכן השתדלו לדבר במילים עם מסר מעצים, מפרגן ומאמין, במקום בשפה מקטינה, באי אמונה ובדיכוי. תנו מקום גם לכישלונות ולקשיים והחמיאו לעצם הניסיון עצמו.

מודל אפר"ת (בהרצאה מעל שעה/בסדנה) ראשי תיבות של המילים: אירוע, פרשנות, רגש ותגובה. כשמתרחש בחיינו אירוע, אנו נוטים לפרש אותו כראות עינינו. אם בעקבות זאת מתפתח בנו רגש שלילי (כעס, שנאה, מירמור) סיכוי טוב שנגיב בתוקפנות. מודל אפר"ת מתייחס לפרשנויות שגויות ואי הבנות הגורמת למריבות ולכעסים מיותרים. נסו להימנע מפרשנויות ספקניות. במקום זה, הרחיבו את זווית הראייה, שאלו את עצמכם אם יכולים להיות עוד הסברים למה שקרה, זכרו שאין לכם מושג מה האמת, הגיעו ממקום של ענווה וחוסר ידיעה, אל תניחו הנחות, תנו קרדיט על מה שמגיע וחישבו על פרשנויות חיוביות ולא רק על שליליות. בזכות חוקים אלו, תייצרו פרשנויות חיוביות, שיזמנו לכם רגשות חיוביים ושיובילו לתגובות חיוביות ורציונאליות (הבנה/הכלה/סלחנות), במקום תגובות שליליות ואמוציונאליות.

אם נהניתם היום מההרצאה/סדנה שלי, מזמינה אתכם לפרגן בדף הפייסבוק שלי



הרצאות

סלונות

כנסים

סדנאות

חוגי בית

טיפולים ואימון