

**נהניתם? למדתם? בואו לשמוע את ההרצאות הנוספות שלי: "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות" " אדון ביקורת וגברת שיפוטית ", "חזון אחר-יות הימים" ו"מה שקרה לי טוב לי או רע לי?".
לפרטים נוספים עליהן, הפכו את הדף...**

נקודות מרכזיות מתוך הרצאת: "סוף שיחה-בהקשבה תחילה"

ההבדל בין שמיעה להקשבה: רוב האנשים שומעים, אבל מעטים מקשיבים באמת לצד השני. הקשבה היא חלק משמעותי משיח איכותי ומקדם. אם לא נדע להקשיב לאחר, סביר להניח שאנשים ישתפו אותנו פחות. אנשים עסוקים יותר בלשפר את יכולות הדיבור שלהם מאשר את יכולות ההקשבה שלהם, מה שמוביל לפגיעה משמעותית במערכות היחסים שלנו.

הקשבה לעצמי: הקשבה טובה מתחילה מההקשבה שלנו לעצמנו! לצערי, אנחנו לא כ"כ יודעים איך להקשיב לעצמנו... לעיתים אנחנו עסוקים יותר בלהיות קשובים ל"רעשים" שמסביבנו. אדם שלא יודע להקשיב לעצמו, לצרכיו, לרצונותיו, יהיה הרבה פחות מאושר ומסופק ויתקשה להיות אמפטי וקשוב לצרכיהם ורצונותיהם של אנשים מסביבו. כשאדם עסוק בלרצות את רצונותיהם של אנשים אחרים, הוא בעצם חי את חייהם, ולא את חייו שלו.

מה עושה לי טוב?: מוטב לו לאדם לשאול את עצמו כל יום מחדש: מי אני? מאיפה אני בא? לאן אני הולך היום? ומה אני הולך לעשות שם? – אם התשובות מוצאות חן בעיניי ומשמחות אותי, סימן שאני בדרך הנכונה... אבל אם אני מרגיש חוסר שביעות רצון, מירמור, תסכול וכעס, מוטב לי לשאול את עצמי: מה אני יכול עשות היום אחרת, כדי לא להרגיש כך גם היום?

מי אחראי לאושר שלי?: זה התפקיד שלנו, ורק שלנו למצוא עבור עצמנו את האושר שלנו! אם נחכה שמישהו אחר ידאג לזה שנהיה מאושרים, כנראה שנתאכזב... כי אם האדם הזה מספיק חכם, הוא כנראה עסוק בלדאוג לאושר שלו!

הקשבה עוברת בירושה: אנשים טוענים שהילדים של היום לא יודעים להקשיב כי הראש שלהם תקוע במסכים... יכולת השיח שלנו היא חלק מהתרבות המשפחתית שלנו. רוצים ילדים מתקשרים? תנו להם דוגמה אישית טובה לשיח איכותי ולהקשבה!

הקשבה "לא נקייה": טעויות הקשבה נפוצות: במהלך שיחה חשובה, כשהצד השני משתף אותנו בנתונים משמעותיים עבורו, המחשבות שלנו נודדות למקומות לא רלוונטיים ואנחנו מאבדים קשב. אנחנו גונבים את זכות הדיבור מהמדבר, לא מביעים מספיק אמפטיה, נותנים עצות מיותרות בשלב מוקדם מידי של השיחה, מעבירים ביקורת ושופטים על פי אמות מידה סובייקטיביות שלא תמיד רלוונטיות לאדם שממולנו ואנחנו עסוקים בעצמנו ולא במה שעובר על הצד השני.

מהי "הקשבה נקייה"?: תקשורת והקשבה בונות והורסות מערכות יחסים בחיינו! לכן... צרו חלל מאפשר לשיחה, הקשיבו בענווה, עניין וסקרנות (גם לשפת הגוף של המדבר), היזהרו ממימיקות פנים מעליבות, ביקורתיות או השתעממות, אל תמהרו לתת עצות, הביעו אמפטיה, שקפו מה הבנתם, אל "תגנבו" את השיחה מהמדבר, אפשרו לו לעשות "וונטילציה" והישארו בתפקיד המאזין עד שיסיים ויתפנה להקשיב לכם. לפני שאתם נותנים עצה/ביקורת, "בקשו רשות", שאלו אותו אם הוא רוצה לשמוע מה שיש לכם לומר בנידון, האירו את החוזקות שלו, עודדו, העצימו והביעו תקווה ואופטימיות לפתרון הקושי שלו.

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



הרצאות



טלפונים



כנסים



סדנאות



חוגי בית



טיפול ואימון