



סילבוס קורס | תקשורת מקרבת

הקורס נועד להעניק כלים מעשיים ותיאורטיים ליצירת תקשורת עמוקה, קשובה ואפקטיבית יותר החל מהדיאלוג הפנימי שלנו עם עצמנו ועד למערכות היחסים שלנו עם הסביבה.

פרטי הקורס:

- אורך: 4 מפגשים, בני שעה וחצי כל אחד.
- פורמט: המפגשים מתקיימים בלייב בזום.
- הקלטות: כל המפגשים מוקלטים וזמינים לצפייה חוזרת עבור המשתתפים.

מבנה המפגשים:

- כדי לאפשר תהליך מעמיק ומשמעותי שנוגע בסוגיות האישיות של כל אחד, כל שיעור מורכב משלושה חלקים מרכזיים:
- רפלקציה:** התבוננות, שיתופים ועיבוד של הלמידה והיישום מהשבוע החולף.
 - למידה:** רכישת כלים תיאורטיים ומעשיים חדשים.
 - תרגול:** התנסות מעשית, סימולציות ועבודה בזוגות או בקבוצה להטמעת החומר.

בנוסף, בין המפגשים יתקיים תרגול מונחה בקבוצת הוואטסאפ להטמעת הכלים בחיי היומיום + ייעוץ וליווי לאתגרים יומיומיים.

שיעור 1: תקשורת פנימית

הבסיס לכל תקשורת מתחיל בתוכנו. במפגש זה נלמד כיצד להקשיב לעצמנו, לזהות את הדפוסים הפנימיים שלנו ולנהל דיאלוג פנימי מיטיב, המשפיע בקשר ישיר עם הרווחה הנפשית שלנו.

- נוכחות וכוונה: חשיבות הנוכחות בתקשורת וחיבור לכאן ועכשיו.
- הקשבה פעילה ואמפתית: פיתוח יכולת הקשבה פנימית ושיח חומל.
- רגשות, מחשבות ופרשנויות: מודל אפר"ת, הבחנה בין רגש לפרשנות - ושימוש ברגשות ככלי להתפתחות.
- הקולות הפנימיים: היכרות עם הקולות השכיחים שמנהלים אותנו ולמה אנו נמנעים מתקשורת פנימית.
- תרגול מעשי: היכרות עם כלי פרקטי ייחודי לניהול דיאלוג פנימי בריא סביב סיטואציות יומיומיות.

שיעור 2: תקשורת בין-אישית לא מילולית

חלק ניכר מהמסרים שלנו עובר ללא מילים. במפגש זה נתמקד בשפת הגוף, באנרגיה ובמסרים הסמויים שאנו משדרים וקולטים.

- מרכיבים לתקשורת מוצלחת: מה הופך שיחה לאפקטיבית ומחברת?
- שפת גוף ואנרגיה: הבעות פנים, אנרגיה, מגע, מרחב אישי, קול וטון דיבור.
- מודעות גופנית ואנרגטית: כיצד אנו חווים את עצמנו במרחב ואיזו אנרגיה אנו מביאים למפגש.
- תרגול בזוגות: קריאת שפת הגוף של האדם שמולנו ותשומת לב למסרים הלא-מילוליים.

שיעור 3: מפת הצרכים האוניברסלית

מאחורי כל פעולה או תגובה עומד צורך. מפגש זה יוקדש להבנת עולם הצרכים כמנוע המרכזי של ההתנהגות האנושית.

- מפת הצרכים: עקרונות המפה והיכרות מעמיקה עם הצרכים האוניברסליים של כולנו.
- איתור וזיהוי: למידה ותרגול של טכניקות לזיהוי הצרכים שלנו ושל האחר בזמן אמת.
- רפלקציה אישית: התבוננות פנימית וכתיבה סביב הצרכים האישיים שלנו והאופן בו אנו מתקשרים אותם.

שיעור 4: הלכה למעשה - תקשורת מקרבת

חיבור כל הכלים שנלמדו לכדי מודל עבודה שלם, המאפשר יצירת קשר עמוק, פתרון קונפליקטים והקשבה אמיתית.

- עקרונות התקשורת המקרבת: מהי תקשורת מקרבת ומהם עקרונות הבסיס שלה.
- מודלים להקשבה ותקשורת: היכרות עם מודל SOLER ומודל התקשורת המקרבת.
- תרגול מסכם: סימולציות ותרגול מעשי של מודל התקשורת המקרבת בזוגות ובקבוצה.
- סיכום הקורס: צידה לדרך וסיכום התהליך הקבוצתי והאישי.

מעטפת הקורס:

לאורך כל השבוע, בין המפגשים, יינתנו משימות תרגול קצרות וממוקדות בקבוצת הוואטסאפ, כדי להבטיח שהלמידה תהפוך לחלק בלתי נפרד מחיי היומיום שלכם.