

רכיב החוסן: השתייכות חברתית

שם המתודה: שיחה טובה



תיאור קצר:

יוזמה וניהול שיחות תוך הקשבה פעילה

מטרות התרגיל:

- יצירת חיבור וקשר.
- חיזוק מעגלים חברתיים והשתייכות חברתית.

הנחיות למשתתף:

- בחר אדם שחשוב לך לקיים איתו יחסים טובים (בעבודה או מחוצה לה).
- זום/י שיחה עם אותו אדם.
- בשיחה עליך להקשיב לו בהקשבה פעילה. כלומר - לתת לו להוביל את נושאי השיחה, לשאול שאלות, לחזור על דבריו על מנת לוודא הבנה, לתת לו לסיים את דבריו מבלי להגיב או להציע את דעתך.

רפלקציה:

- ✓ מה לדעתך הקשבה כזו יכולה לתרום למערכת היחסים שלכם?
- ✓ איך הייתה התחושה שלך בסיום השיחה?
- ✓ מה למדת על הדרך בה את/ה מקיים שיחה?
- ✓ מה את/ה לוקח/ת איתך לעתיד?

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

I MIX - תקשורת בינאישית (הקשבה פעילה)