

Man & Mind

אדם ומחשבה

ייעוץ ארגוני, סדנאות ופיתוח כישורים בינאישיים



09-7677565

www.manandmind.com

טיפים להקשבה

האם אנחנו באמת מקשיבים?

לא תמיד! לרוב אנחנו פשוט מחכים לתור שלנו לדבר. אנחנו שומעים אבל לא מקשיבים.

מה ההבדל בין שמיעה להקשבה?

שמיעה היא מצב בו אנו מזהים צליל שהושמע לידנו. זו תגובה פיזית ואוטומטית לגירוי חיצוני.

הקשבה תלויה בהחלטה שלנו להקשיב. היא לא רק תהליך פיזי אלא פעולה מודעת מתוך בחירה.



אז מה הפתרון?



לעודד את הצד השני לדבר!
לשאול שאלות, להתעניין בסיפור.



לדבר מעט!
מקשיב טוב ידבר רק רבע מהזמן כאשר הוא מקשיב לאדם אחר.



לשים לב!
אם אנחנו מקשיבים לאדם שמולנו או רק ממתינים לתור שלנו לדבר.

טיפים בהעברת וקבלת מסרים

מה שברור לי לא תמיד ברור לאחרים!

אחריות בהעברת המסר

האחריות לוודא שהצד השני הבין את המסר בצורה הברורה ביותר.

איך?



הסבר מפורט!
שלא משאיר מקום לספק. כמה שיותר פרטים מוחשיים.

לשאל שאלות פתוחות
שמראות הבנה.
"איך תעשה את זה?"
"כמה זמן זה ייקח לך?"

אחריות בקבלת המסר

האחריות לוודא שהבנתי בדיוק מה שניסו להגיד לי.

איך?

שאלות שאלות היא לא חולשה – היא חוזקה!
לא הבנתם? תשאלו!

לוודא הבנה
בדקו את עצמכם – האם באמת הבנתי? האם הכנסתי פרשנות משלי?

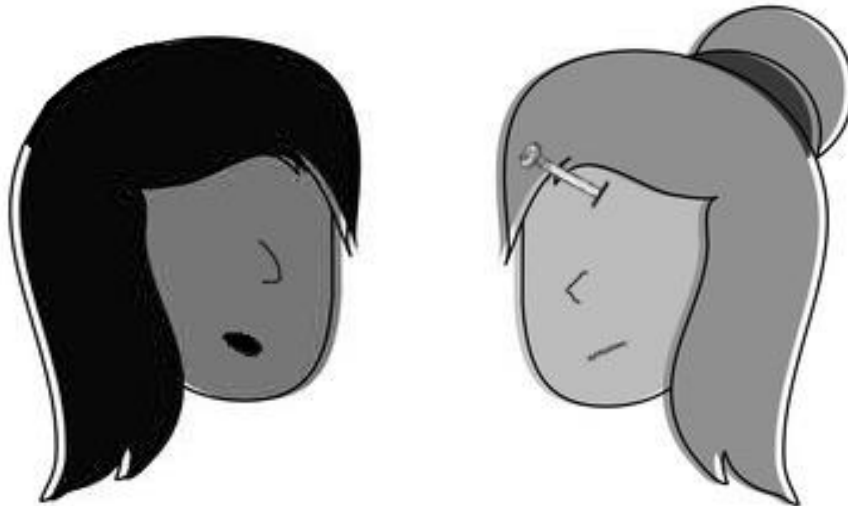
טיפים לגיוס כלי האמפתיה

סימפּתִיָּה:

היכולת להראות לצד השני שאתה רואה ומבין מה עובר עליו.

אַמְפַּתִּיָּה

היכולת לשים את עצמך בנעליים של האחר ולהראות לו שאתה מבין מה הוא מרגיש – הזדהות.



**סימפתיה עלולה לגרום לריחוק ואנטגוניזם,
בעוד אמפתיה תעזור לנו לקדם שיח בין
אישי חיובי.**

Man & Mind

אדם ומחשבה

ייעוץ ארגוני, סדנאות ופיתוח כישורים בינאישיים



09-7677565

www.manandmind.com