

להצליח ולהשתדרג



מודל אפר"ת



ניתוח ארוע קונפליקטואלי להבנת הפרשנות האישית והתגובה שהגיעה בעקבותיה לטובת יצירת נתיב פרשנות-רגש- תגובה שונה (והטמעת שיח מברר בעתיד)

הנחיות למשתתף

1. ספרי/י על אירוע מאתגר/ מעורר/ קונפליקטואלי מול אדם אחר.
2. נתח את האירוע על פי שלבי מודל אפר"ת.
3. הצע פרשנויות אפשריות אחרות לאירוע.
4. השלם את מסלול אפר"ת עבור האפשרויות שהצעת.
5. אילו תגובות אפשריות עלו? איזו היית בוחר/ת בדיעבד?

הערות למנחה

- חשוב להרחיב את מנעד אפשרויות הפרשנות ואת הרגשות והתגובות שמגיעות בעקבותיהם.
- חשוב להנכיח את חשיבות השיח המברר מול האדם השני על מנת להמנע מפרשנות סובייקטיבית לאירוע.
- יש להתייחס להתנסות כתפיסה יישומית לקונפליקטים עתידיים.

רפלקציה

- מה למדת מההתנסות להתמודדות עם קונפליקטים בעתיד?
- כיצד תנהג/י אחרת?
- אלו כוחות שלך מסייעים לך להתמודד עם קונפליקטים?
- אילו כישורים אשר נדרשו בהתנסות איתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

כישורים במיקוד

- תקשורת בינאישית- זיהוי וניהול קונפליקטים
- פרואקטיביות
- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח

קישורים וחומרים נלווים

[מודל אפר"ת- הסבר](#)

[מודל אפר"ת - דף מלווה](#)