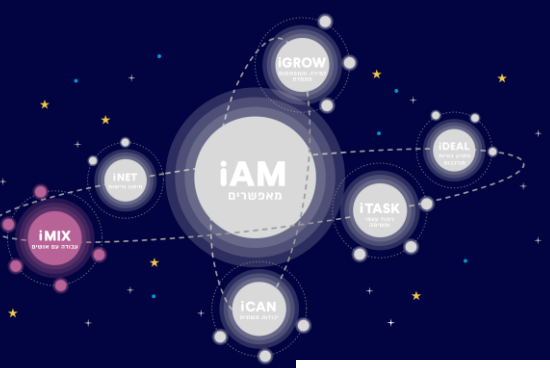




מדברים (ומקשיבים) על קפה

תרגול הקשבה פעילה על פי 7 רמות הקשבה



הנחיות למשתתף

- בסיום ההסבר של המנחה על 7 רמות הקשבה
1. תאם/י 7 פגישות עפ"י שעון הפגישות שקיבלת, כל פעם עם חבר/ה אחרת בקבוצה.
 2. עפ"י קריאת השעה של המנחה, גש/י לבן/ת הזוג עמו קבעת פגישה. בהתאם לקריאת הנושא ע"י המנחה נהל/י עם בן/ת הזוג שיחה תוך הקשבה מלאה.
 3. בהתאם למיקוד ברמת ההקשבה הנדרשת בפגישה, שקף/י והגב/י לבן/ת הזוג.

הערות למנחה

התנסות זו מתמקדת בתרגול היכולת להיות בהקשבה מלאה לאחר תוך היכרות והבנה של רמות ההקשבה השונות.

חשוב לתת זמן לשיקוף הרפלקטיבי בכל אחת מרמות ההקשבה ולתת ביטוי ליכולת להשליך מהתרגיל לחיי היומיום, בניהול מערכות יחסים מיטביות כאשר אנו קשובים לצד השני.

ההנחיות המלאות לתרגיל מפורטות בדף המלווה.

רפלקציה

- אלו תחושות עלו אצלך בתרגיל?
- מה מאפשרת לנו הקשבה ברמה זו או אחרת?
- אילו דברים חדשים גילית על עצמך בתרגיל כדובר/ת /מאזין/ה?
- כיצד תוכל/י להשתמש ברמות שונות של הקשבה בעתיד, באילו מצבים ועם מי?

כישורים במיקוד

- תקשורת בינאישית - הקשבה פעילה

קישורים וחומרים נלווים

[דף מלווה - 7 רמות הקשבה](#)