




THE RETHiNK KiT

למצוא את הקול שלנו על כישורי מערכות יחסים

| | | |
|---|--|---|
| תוצאות הלמידה | החומרים הדרושים | משך הזמן הדרוש |
|  כישורי מערכות יחסים |  אין צורך |  10 דקות לכל פותח שיחה |

1. מה?

פעילות שבונה הרגלי תקשורת אפקטיביים ומדגישה את חשיבותם של כישורים בין-אישיים בפיתוח מערכות מערכות יחסים משמעותיות.

2. למה?

המעבר המוצלח לחיים הבוגרים דורש את היכולת ליצור ולתחזק מערכות יחסים בריאות ומתגמלות עם אנשים מגוונים וקבוצות מגוונות. מערכות יחסים בריאות מושתתות על בניית תקשורת יעילה, הקשבה פעילה, הנכונות להעריך מספר נקודות מבט, פתרון סכסוכים ללא אלימות והנכונות לבקש עזרה ולהציע עזרה כאשר יש בה צורך.

3. איך?

- + הנחו חמש נשימות בעלות מודעות כדי לעגן את תשומת לב המשתתפים ברגע הנוכחי.
- + בדף הבא, בחרו שאלה מתוך הרשימה המוצעת של פותחי שיחה כדי להניע את הדיון.
- + כל פותח שיחה משמש כפעילות אחת של 10 דקות.

האם ידעתם?

כדי להצליח בחיים, חייבת להיות לאנשים צעירים הבנה מוצקה של האופן שבו הרגשות והפעולות שלהם משפיעות על אלה שמסביבם. ככל שאישה צעירה מתחברת ועובדת עם אחרים טוב יותר, כך היא תצליח יותר בעתיד.

למצוא את הקול שלנו על כישורי מערכות יחסים

4. פותחי שיחה

- עקבו אחר השאלות שכיסייתם על ידי סימון וי בתיבת הסימון לצד כל שאלה.
- שתפו רגע שבו לא הקדשתם את מלוא תשומת הלב לאדם אחר. איך לדעתכם זה גרם לו להרגיש?
- חשבו על מישהו בחייכם שאתו אתם באמת יכולים להרגיש את עצמכם. אילו תכונות שמגולמות באותו אדם מאפשרות לכם לחוש כך?
- שתפו מקרה שבו שיתוף פעולה עם אחרים גרם לכם להראות צד מוצלח יותר שלכם.
- ציינו אירוע שבו היה לכם קשה לשותף פעולה. איך תוכלו לעודד כישורי שיתוף פעולה טובים יותר בעתיד?
- שתפו רגע שבו שפת הגוף של אדם אחר גרמה לכם לתקשר אתו באופן שונה.
- מה הייתה החברות הארוכה ביותר שהייתם עדים לה או חלק ממנה?
- ציינו מהן התכונות שהופכות את מערכת היחסים הזו למוצלחת.
- ספרו על מקרה שבו פגשתם מישהי מתרבות או מדת אחרת.
- מה למדתם עליה ועל עצמכם?
- איזה תפקיד ממלאות הקשבה וסבלנות במערכות היחסים שלכם?
- ספרו על מקרה שבו רבתם עם חבר ואז השלמתם.
- איך תיקנתם את הסדק ביחסים שלכם?
- שתפו סיפור על מקרה שבו חשתם חמלה. למה שמתם לב?
- תארו מקרה שבו גערתם במישהי על כך שפעלה באופן לא הוגן. איך זה השפיע על מערכת היחסים שלכם?
- איך קבלת הנקודות החלשות שלכם משפיעה על יכולתכם לתקשר עם אחרים?