

מיומנויות חברתיות

מיומנות חברתית היא היכולת ליצור תקשורת והבנה עם אחרים בצורה מכבדת ואפקטיבית. **אלה כמו שרירים:** ככל שנתרגל יותר ונתמיד, כך נהיה טובים יותר בהן. וזה מתחיל בשיחות קצרות וקלות, אפילו עם בני משפחה.

1 המיומנויות כבר שם



לכל אחד ואחת מאיתנו יש מיומנויות חברתיות. **זה כמו שריר שאולי לא השתמשנו בו הרבה, אבל הוא שם.** צריך רק לחדד ולחזק. הכישורים האלה עוזרים להתמקד באחרים במקום בחרדה, ומעבירים את המיקוד מפנימי לחיצוני.

2 סמול טוק הוא כלי



הרבה חושבים שזה מלאכותי או שטחי, אבל **זה כלי חשוב ליצירת קשרים.** מתחילים בנושאים כלליים, שואלים שאלות פתוחות במקום סגורות, ונשארים אותנטיים. אם לא מתעניינים בספורט, לא מתחילים לדבר על משחק הכדורגל האחרון.

3 אסרטיביות היא לעמוד על שלנו



אסרטיביות היא היכולת לעמוד על שלנו תוך כדי נתינת כבוד לאחרים. משתמשים במשפטי "אני", אומרים בדיוק מה רוצים או מה מפריע, מקשיבים גם לצד השני ומוכנים להתפשר. לפעמים הפתרון הטוב ביותר הוא באמצע.

הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "השיקוף"

הרבה פעמים אנחנו עסוקים במה אנחנו נגיד במקום להקשיב באמת. שיקוף הוא לחזור על מה ששמעתם, במילים שלכם, וזה מראה שאתם באמת מקשיבים:



"אז אם אני מבין נכון, אתה אומר ש..."