

מיומנויות חברתיות

השבוע מתחילים עם שיחות קצרות וקלות, אפילו עם בני משפחה, ובהדרגה מתקדמים לשיחות ארוכות ומעמיקות יותר, ואז מרחיבים לאנשים אחרים. וכשאתם רוצים לוודא שהקשבתם באמת, **תשקפו מדי פעם**: "אז אם אני מבין נכון, אתה אומר ש...".

סימון יומי: בכל יום שתרגלתם מיומנות אחת, סמנו במשבצת

יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1

תרגיל 1: סמול טוק



תרגלו סמול טוק עם שני אנשים חדשים ורשמו את החוויות שלכם.

נושא השיחה	איך הרגשתי לפני	איך הרגשתי במהלך	איך הרגשתי אחרי
דוגמה: מזג האוויר בתור	לחוץ, רציתי לוותר	זרם יותר ממה שחשבתי	הופתעתי לטובה

תרגיל 2: הקשבה פעילה



תרגלו הקשבה פעילה עם בן משפחה או חבר קרוב.

עם מי שוחחתי	מה למדתי מהשיחה	איך הרגשתי לעומת שיחה רגילה
דוגמה: אחי	שהוא לחוץ מהמעבר לעבודה חדשה	הייתי פחות עסוק במה אני אגיד

תרגיל 3: תרגול אסרטיביות



כתבו משפט אסרטיבי לכל אחד מהמצבים הבאים.

• חבר מבקש מכם טובה שאין לכם עניין לעשות

• עמית לעבודה מפריע לכם להתרכז

זכרו: כל המיומנויות האלה הן כמו שרירים, וככל שנתרגל יותר ונתמיד, כך נהיה טובים יותר בהן. תתחילו קטן, עם בני משפחה, ותתקדמו משם בהדרגה לשיחות ארוכות יותר.

המטרה היא לא שלמות, אלא התקדמות

