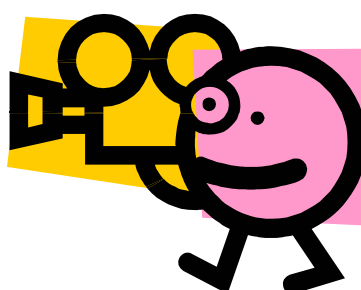


המפגש האישי עם הלומד

מיומנות השתזור



ינואר 2006



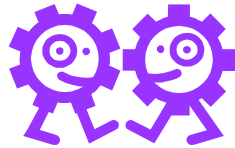
יומן חשיבה



עקרונות השחזור



תשומת לב מלאה



הקשבה במטרה להבין



תפיסת התמצית / עיקרי הדברים



שקוף המסר הקולי התנועתי



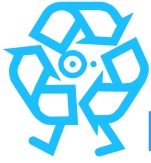
שחזור מקוצר של הנאמר



שחזור לפני שאילת שאלה



סוגי שחזור



שחזור פשוט - שחזור של הנאמר במילים של המאמן

מתאמן: אני רוצה שאחותי תבין שגם אם היא יותר גדולה ממני זה לא אומר שהיא תמיד צודקת.

מאמן: את רוצה להבהיר לאחותך שלמרות שהיא מבוגרת ממך היא עשויה לטעות.



שחזור מסכם - שחזור של תמצית המסר. לעתים קרובות השחזור מארגן ומבנה את המסר המקורי

מתאמן: אני מתכוונת לדבר עם הבוס שלי, אני רוצה שהוא יעלה לי את המשכורת, דחיתי הרבה זמן את השיחה הזו ואני לא רוצה שיתפתח ויכוח או טונים צורמים.

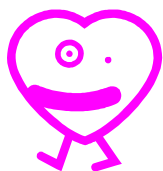
מאמן: כלומר יש לך שתי מטרות בשיחה עם הבוס. אחת - העלאה במשכורת, ושנייה - לשמור על אוירה נינוחה.



שחזור המעלה את רמת החשיבה - עושה הכללה מופשטת יותר של הנאמר, חושף הנחות יסוד, מאתר ערכים, אמונות, מטרות וכוונות

מתאמן: אם הזמר הזה לא שירת בצבא, לא צריך ללכת להופעות שלו.

מאמן: בעיניך השתמטות משירות צבאי היא מעשה חמור.



שחזור אמפתי - שחזור של הרגשות במסר

מתאמן: אף אחד מהחברים שלי לא עזר לי.

מאמן: אני מבין שאתה כועס על החברים שלך.



פתיחות למשפטי שחזור

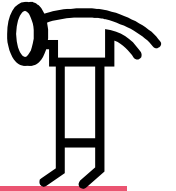


אתה אומר ש...

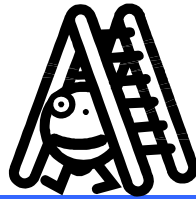


אם כך...

אתה חושש ש...

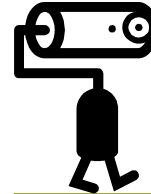


כשאתה...



אתה מרגיש ש...

אתה חושב ש...

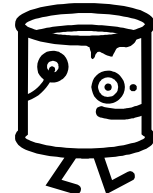


אתה לא בטוח ש...

במילים אחרות...

אתה רוצה ש...

אתה מציע ש...



אתה מקווה ש...

בעיניך...

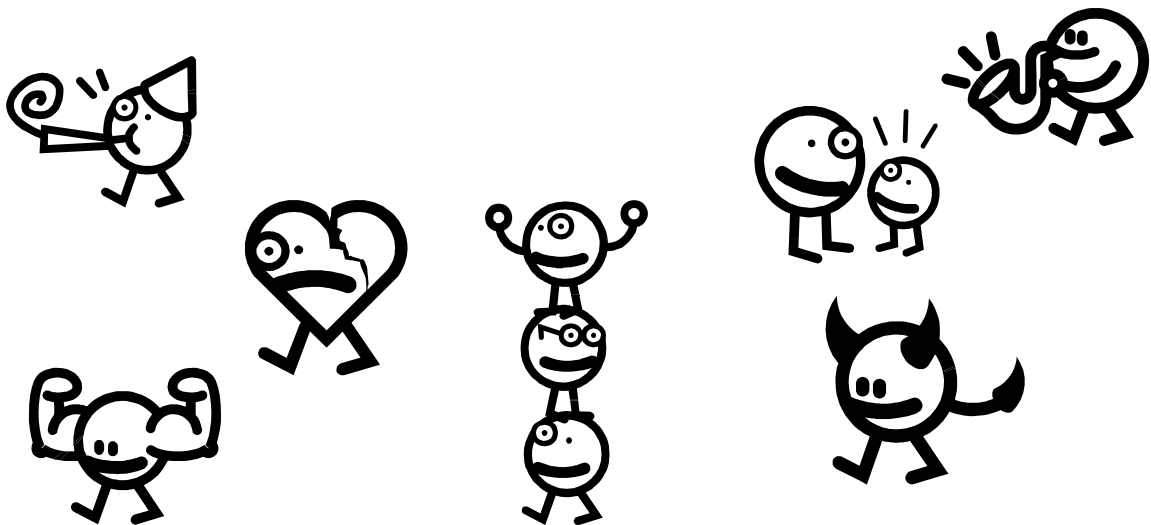
לדעתך...



כובע אדום



חולשה	עצמה	מבוכה	פחד	כעס	עצב	שמחה
חוסר אונים	בטוח	לכוד	חרד	זועם	מלא צער	נרגש/ מתרגש
קטן	מסוגל	אבוד	מלא פחד	רותח מכעס	עצוב	נלהב
חלש	מלא כוח	נבוך	מבוהל	מאד כועס	מדוכא	מאושר
לבד	בעל יכולת (יכול...)	מבולבל	מאיים	מרוגז	מוטרד	עליז
לא בטוח	מלא מרץ	מעורפל	פוחד	מתוסכל	מדוכדך	שמה
לא מצליח ל...	חש בטחון	מהסס	חוסר בטחון	נסער	מצטער/חש צער	מרוצה
לא מסוגל ל...	מוכשר	לא מאורגן	חש לא נוח	מתוח	רע	חש סיפוק
	חזק	מתקשה להחליט	עצבני	מרומה	דחוי	נהנה/ חש הנאה
	גדול	מתבייש	חש אי שקט	לא רוצה ל...	כואב לי ש...	כיף
	מסוגל להתמודד	רגשות מעורבים	מתוח	מקנא	סובל/ חש סבל	טוב
	יציב	משועמם				
	שואף ל...					





שעשועי בית - מפגש שלישי



חשבו על שני רעיונות לפעילות לתרגול סוגי השחזור
השונים –

רעיון ראשון:

רעיון שני:



בחרו באחד הרעיונות

כתבו את הרעיון באופן מפורט הכינו את כל שדרוש לתרגול המיומנות
כך שאפשר יהיה להשתמש ברעיון במהלך המפגש הבא:



מה היו שקולי הדעת שלכם בבחירת הרעיון המועדף?
