

שיעורי דרך אישיים – הקשבה יוצרת



עצירה



כוונה



קשב לאחר



גישה מקבלת
ופתוחה

לקראת פגישה שדורשת החלטה שאתם צופים שאתם יודעים מה יקרה בה רשמו לפני הפגישה, על דף נייר את ה"תסריט" לו אתם מצפים ולאחר מכן שחררו אותו. הגיעו לפגישה עם כוונה להקשבה יוצרת.

במהלך הפגישה הקשיבו.

- שימו לב לשיח הפנימי שלכם. אם עולות תובנות, עצות או פתרונות, "שחררו" אותם.
- עשו להם Download אל הדף והמשיכו להקשיב, ואף לדובב, עד שתרגישו שבאמת אין לכם מושג מה לעשות.
- הסכימו לא לדעת מה יקרה, ולגלות.
- שאלו את עצמכם – מה מתהווה כאן? מה העתיד המתהווה 'רוצה' שיקרה, מה נכון שיקרה?
- נסו יחד עם בן או בת השיח, לגלות מה מבקש לקרות. ראו אם נוצרת תשובה במהלך המפגש.



תכנית
בית ספר סגול

מרכז סגול
למוח ותודעה

אוניברסיטת
רייכמן