



הבית להורות מקרבת



קורס יסודות בתקשורת מקרבת - סילבוס

מה לומדים, איך ומתי, ארגון, תוכן, לוחות-זמנים
וכל מה שצריך לדעת על הקורס

לשדרג את התקשורת ומערכות היחסים שלך עם עצמך
ובכל התחומים – זוגיות, הורות, משפחה, עבודה, עסקים, שותפים
לבנות מערכות יחסים של אמון, קרבה, הבנה, שיתוף פעולה ותקשורת טובה
מבלי לוותר על עצמך ומבלי לבטל את הצד השני

שלום לכם - ברוכים הבאים וברוכות הבאות!

קורס יסודות בתקשורת מקרבת (Nonviolent Communication) הוא קורס דגל, שנותן לכם כלים
עוצמתיים לתקשורת, ליצירת קרבה, הבנה, שיתוף פעולה ולניהול קונפליקטים בדרכים של שלום
ודיאלוג, ויצירת פתרונות הדדיים שנשמרים לאורך זמן.

אנחנו בבית להורות מקרבת שמחים להגיש לכם את הקורס החשוב הזה ובמסמך זה ריכזנו לכם את
הפרטים החשובים כולל לוח הזמנים שלו. מומלץ לקרוא את התוכן בעיון לפני ההרשמה.

אם יש שאלות נוספות על הקורס מוזמנים ליצור איתנו קשר באימייל - info@feelfamily.co.il
או להשאיר את פרטיכם [בקישור יצירת קשר](#) ונחזור אליכם בתוך זמן קצר

נשמח להכיר וללוות אתכם,

יעל ארבל, יואב לבנה, גליה לבנה
וצוות הבית להורות מקרבת

תוכן:

- 3 למה קורס יסודות?
- 5 מה זה הבית להורות מקרבת ולמה כדאי לי ללמוד אתכם?
- 6 מהי תקשורת מקרבת?
- 6 למה כדאי ללמוד איתנו?
- 7 מהו קורס יסודות בתקשורת מקרבת ולמי הוא מיועד.
- 7 מהם התכנים שנלמד בקורס יסודות
- 8 מבנה הקורס
- 8 ההשקעה בקורס
- 9 מענה לשאלות בקשר לקורס:

למה קורס יסודות?



הנה כמה דברים שאנשים חושבים ואומרים על מערכות יחסים:

- במערכות יחסים צריך לדעת לוותר
- כשחיים כמשפחה אי אפשר לקבל את כל מה שרוצים
- בויכוחים תמיד יש מישהו שצודק ומישהו שהוא אשם

האמת היא, שזה לא חייב להיות ככה.

מערכות יחסים קרובות, תומכות, צומחות, שמייצרות פתרונות בדרך של דיאלוג - הן בהישג ידך!

איך עושים את זה?

משנים את אופן התקשורת שלך - קודם כל עם עצמך ולאחר מכן עם האחרים וחווים הקלה ושחרור פנימיים, ושינוי מיידי באופן שבו העולם ואנשים אחרים מתייחסים ומגיבים אליך, בקיצור - עוברים לתקשורת מקרבת.

אם את או אתה קוראים את הסילבוס הזה, זה אולי בגלל -

- שחסרים לך הקשבה, הבנה הדדית וקרבה בתוך מערכת יחסים עם בן/בת הזוג או בהורות עם הילדים והיית רוצה ללמוד לעשות שם משהו אחר, שיביא לשיתוף פעולה וחיבור
- שהתעייפת ממריבות וקונפליקטים ומעניין אותך למצוא מענה אמיתי לאתגרים שלך בתקשורת ובמערכת היחסים
- שלמדת לשתוק ולא להגיד את מה שחשוב לך, כדי שלא לייצר עימותים, אבל זה כבר נעשה מעיק ומכאיב חוסר התקשורת הזה
- שמצאת את עצמך שוב ושוב בכעס שמתעורר מהר, שניסית לעצור את זה לא הצלחת
- שאת מוותרת על עצמך ועל מה שחשוב לך כדי לא לעורר עימותים ומרגישה שזה לא נכון לך
- שאתה נסגר ומנתק קשר ולא מדבר והצד השני חווה את זה כתוקפנות, או שיש לך דפוס תקשורת אחר שמכאיב לך ומאתגר אותך ואת הסובבים אותך
- שתחושת החיבה, האהבה, האינטימיות שאפיינו את תחילת מערכת היחסים שלך, התחלפו בשתיקות, במטענים בתחושת בדידות ובהתרחקות מחלחלת. ושכל ניסיון לטפל בה מייצר התלקחות מחדש וקונפליקט.
- שאת או אתה מרגישים שאתם רוצים תקשורת טובה יותר אבל לא יודעים איך ליצור אותה

קורס יסודות בתקשורת מקרבת יאפשר לך:

- לקבל כלים יישומיים ואפקטיביים שימשו אותך בכל תחומי חיך האישיים והמקצועיים. כלים לתקשורת שיוצרת קרבה, לפתרון קונפליקטים ולניהול מערכות יחסים.
- להבין התנהגויות של אנשים וילדים ולדעת מה עומד מאחוריהן, מבלי להיגרר להגיב אליהן.
- לייצר התקרבות מיידיית ורצון של האחר לשתף איתך פעולה בעזרת דיוק והעמקה ביכולת ההקשבה האמפתית שלך.
- לקבל כלים לזהות ולהגיד את מה שחשוב לך ולהרגיש חופשי לדבר את זה לאדם שמולך מבלי שזה יישמע ביקורתי או מתנצל, ומבלי שהאחר ייפגע וייסגר בעזרת המיומנות של ביטוי עצמי.
- להעמיק את היכולת של חיבור לעצמך, ליצירת שקט פנימי אמיתי, גם ובמיוחד בתוך מצבים מאתגרים ומצבי עומס ולחץ.
- לבקש בקשות באופן שזורי את ההתנגדות אליהן ויעלה את הרצון לעזור לנו ולהתחשב בנו.
- לנהל שיחה כשהצד השני סגור, כועס או מאשים אותנו - ולסיים אותה בתחושת הבנה, חיבור עמוק ורצון לשיתוף פעולה.



- ללמוד את אמנות הניהול של שיחה מקרבת, איך להגיע בעזרת דיאלוג לפתרונות שמוסמכים על-ידי כולם ומיושמים לאורך זמן.
- לטפל במצבים מאתגרים במשפחה שלך, להפוך התרחקות לקרבה והבנה, לחולל תפנית אמיתית ולהתחיל לרפא את מערכות היחסים המשמעותיות בחיך.
- להכיר את הדפוסים הפנימיים והטריגרים שיכולים להוציא אותך מאיזון ולגרום לך לתקוף ולהתפרץ ולהעמיק את היכולת שלך להתמודד איתם.
- למידה מעמיקה של מרכיבי השפה המרחיקה וחסמי תקשורת - ויכולת להימנע כמעט לגמרי משימוש בהם.
- ללמוד את מהלך ההקשבה שייאפשר לך להגיע אל הלב של ילדיך ושל בן-זוגך - ושיעורר אצלם את הרצון לשתף אותך.
- להכיר את כל הטעויות שהורסות ברגע אחד מהלך הקשבה טוב - וגורמות לסגירת הלב של אחרים מולנו.
- לקחת אחריות על התקשורת בבית - ללמוד לנהל אותה ולהביא לבית שלנו הקשבה עמוקה, חיבור אמיתי, אכפתיות, התחשבות, רצון לשתף פעולה - ותחושה של יחד.

אם אחד או יותר מכל אלו מדבר אליך – נשמח לתת לך בסילבוס הזה מידע על **קורס יסודות בתקשורת מקרבת** שאנחנו עומדים לפתוח בקרוב.

אבל אולי לפני כן כמה מילים עלינו ולמה אנחנו בכלל פותחים קורס שכזה:

מה זה הבית להורות מקרבת ולמה כדאי לי ללמוד אתכם?



נעים להכיר,
אנחנו יואב לבנה, יעל ארבל וגליה לבנה -
מנחים ומטפלים מנוסים בתקשורת מקרבת עם מעל
12 שנות ניסיון.

כולנו עובדים שנים רבות עם אנשים, עם ארגונים ועם
קהלים רבים ומגוונים כמנחים בתקשורת מקרבת.
לפני שנתיים חברנו ביחד לשיתוף פעולה לעזרת הורים
ופתחנו תוכנית משותפת שקראנו לה "**הבית להורות
מקרבת**". האמת היא, שגם אנחנו לא צפינו את גודל

ההצלחה שנוצרה ואת הצמא של הורים לגישה שנותנת להם פתרון אמיתי ליצירת קרבה עם הילדים,
בלי לוותר על מה שחשוב להם, וגם מבלי להשתמש בכלים שלא עושים להם טוב כמו - לצעוק, לאיים,
להעניש, ואחר-כך להצטער ולהרגיש אשמה.

מאז, הפכנו לשותפים באופן רשמי, וזו השנה השלישית שבה אנחנו מלמדים בבית להורות מקרבת הורים,
שמחפשים לעשות שינוי גדול ביחסים ובהתנהלות עם הילדים בבית. אנחנו עובדים עם גישה שנקראת -
תקשורת מקרבת של דר' מרשאל רוזנברג (Nonviolent Communication) ועם טכניקות וכלים
שפיתחנו בעצמנו, ואנחנו ממשיכים ללמוד, ללמד ולפתח כלים וטכניקות ברוח הגישה המקרבת.



מהי תקשורת מקרבת?

תקשורת מקרבת היא גישה לניהול תקשורת ומערכות יחסים בכל תחומי החיים, שעוזרת ליצור הבנה וחיבור בין אנשים וכן בין אדם לעצמו, לגשר על מתיחויות וקונפליקטים וליצור שיתוף פעולה ואווירה של חיבור וקרבה בתוך מערכות יחסים בכל תחומי החיים. השיטה פותחה על-ידי דר' מרשאל רוזנברג, שהיה פסיכולוג קליני מארה"ב ותלמידו הישיר של קארל רוג'רס, אבי הפסיכולוגיה ההומניסטית. היא ידועה גם בשם Nonviolent Communication או בקיצור NVC, והיא מיושמת בכל רחבי העולם.



דר' מרשאל רוזנברג

תקשורת מקרבת עוזרת לנו ליצור מפגש בין אנשים, שיש בו חיבור מהלב והוא מאפשר מרחב ומקום למה שחשוב לנו וגם למה שחשוב לאחר. (ולא או-או). בתוך מערכת יחסים המרחב הזה יוצר תחושה של חיבור, אכפתיות הדדית, תחושת יחד, והוא מאפשר שיתוף פעולה מתוך רצון, הקשבה ועזרה הדדית.

תקשורת מקרבת היא גישה יישומית, שנולדה מתוך מודל פשוט ופרקטי, היוצא מנקודת הנחה שכל פעולה או אמירה שלנו נובעת מתוך סיבה פנימית, משהו שחשוב לנו מבפנים, שנקרא – צורך. ושהרגשות שלנו הם תולדה של מילוי או אי-מילוי הצורך שלנו.

כשאנחנו מבינים מהו הצורך שלנו, מה חשוב ויקר לנו שמתוכו נובעות הפעולות שלנו, וכן לומדים לזהות מה חשוב ויקר לצד השני, ומתייחסים למידע הזה באופן מילולי – באמפתיה או בביטוי עצמי, במפגש שכזה מתרחש לעתים קרובות חיבור ופתיחת הלב. במצב כזה שאנחנו חווים הבנה וחיבור, קל לנו יותר להקשיב לצד השני, להסכים לשתף איתו פעולה ולרצות לעזור לו מתוך רצון ובחירה (ולא מתוך פחד, אשמה או בושה). התוצאה היא הבנה הדדית, תחושה של חיבור, לב שנפתח אחד לשני, אכפתיות שמתעוררת ורצון לשתף פעולה.

למה כדאי ללמוד איתנו?

הייחודיות שלנו היא בשילוב של יכולות, ניסיון וערך ייחודי אישי שכל אחד מאיתנו יוצר –

- ידע ייחודי ומרתק של תקשורת מקרבת, עם ניסיון של שנים והתמחות בעבודה עם הורים. אנחנו מבינים את הקשיים והאתגרים של הורים מקרוב, אנחנו בעצמנו הורים, ונפגשים מדי שבוע עם עשרות שאלות ותכנים שמביאים הורים אל השיח שלנו.
- אנחנו מחזיקים בתוכנו ידע נרחב והבנה עמוקה של התכנים שאנחנו מלמדים. יחד עם זאת אנחנו מביאים אותם בדרך יישומית, פרקטית, מעשית, לפעמים קצת הומוריסטית, כדי להפוך אותם לקלים להבנה וליישום.
- אנחנו חיים בעצמנו את מה שאנחנו מלמדים. לא נבקש מכם ליישם דברים שאנחנו לא מיישמים בעצמנו. אנחנו כמובן גם מודעים למגבלות האנושיות של עצמנו ולא חוששים לדבר עליהן ולשתף בהן באופן גלוי. זה חלק ממה שהתלמידים שלנו הכי אוהבים בנו.
- כיף ללמוד איתנו. אנחנו לא מתייחסים לעצמנו ברצינות תהומית ועל אף שאפשר למצוא אותנו מתווכחים בלהט על דיוק כלשהו שחשוב למי מאיתנו, עדיין מרבית הלמידה איתנו רוויה בקלילות,

בסיפורים, בדוגמאות. וכן, גם לפעמים בדמעות. אל דאגה, אנחנו לא נבהלים מהן, להיפך, מברכים שהן מגיעות לפעמים.

- יש לנו הרבה ניסיון במה שאנחנו מלמדים ומיישמים. קשה להפתיע אותנו במצב או בשאלה שלא נתקלנו בהם לאורך 11-12 שנות הניסיון שלנו בהנחייה. שזה אומר שאנחנו מציעים לתלמידים שלנו גב יציב ומנוסה, שכשאנחנו אומרים משהו אנחנו יכולים לעמוד מאחוריו, וגם כשעולה קושי, התלבטות או שאלה אנחנו לא נבהלים ממנה ויודעים איך לגשת אליה. משתתפים שלנו אומרים לנו לעתים קרובות שה משרה עליהם תחושה של יציבות וביטחון ומוגנות בתוך המפגש איתנו.



- אנחנו מחוברים לשטח
- אנחנו באמת אוהבים אנשים ואת מה שאנחנו עושים.
- אנחנו יודעים להגיד את כל מה שיש לנו באותנטיות ובלי להסתיר דבר, ולהביא את האמת שלנו מבלי לייפות אותה, ובאופן כזה שאחרים מוכנים לשמוע אותה מאיתנו גם אם היא קשה לעיכול. הסוד שלנו הוא ביכולת לראות את מי שנמצא מולנו במלואו, מתוך מקום לא שיפוטי ולא ביקורתי, ולהביא לו את הדברים שחשוב להגיד מתוך אמפתיה ובאופן שהוא מסוגל להקשיב להם.

בכל הקורסים שלנו אנחנו חולקים ברוחב לב ובנדיבות את הידע שלנו ואת כל הסודות שלנו, הגדולים והקטנים. כדאי ללמוד אצלנו גם בשביל לצפות בנו בחי איך אנחנו עושים את זה ולקבל השראה ודוגמא לאופן שגם אתם יכולים.

מהו קורס יסודות בתקשורת מקרבת ולמי הוא מיועד

קורס יסודות בתקשורת מקרבת הוא קורס מרוכז שמיועד ללמד את כל היסודות וכלי הבסיס של הגישה, בדגש על אימון ויישום כבר במהלך הקורס. למי שרוצה ללמוד תקשורת מקרבת באופן מובנה ומפורט, אנחנו מאד ממליצים על הקורס הזה – זהו קורס משנה חיים (ואנחנו עומדים מאחורי ההבטחה הזו).

מהם התכנים שנלמד בקורס יסודות

- בקורס נלמד את כל הכלים ומיומנויות הבסיס של תקשורת מקרבת, בדגש על אימון ויישום כבר במהלכו:
1. תקשורת מרחיקה לעומת תקשורת מקרבת
 2. חסמי תקשורת ואיך להימנע מהם
 3. הנחות וכוונות היסוד של תקשורת מקרבת
 4. שלושת היסודות של תקשורת שיוצרת קרבה ושיתוף פעולה – חיבור עצמי, ביטוי עצמי, אמפתיה
 5. ארבע הפרדות מפתח בסיסיות – שיוצרות יותר בהירות בתקשורת, חיבור ויכולת ביטוי טובה יותר
 6. טכניקות לזיהוי צרכים – כדי לזהות את הסיבות להתנהגויות ולתת להם מענה מדויק
 7. חיבור עצמי – כדי להיות בנוכחות טובה ולהיות מסוגלים לבחור את התגובות שלנו
 8. ביטוי עצמי מקרב – כדי שאחרים סביבנו ייקחו בחשבון את מה שחשוב לנו
 9. בקשות בתקשורת מקרבת – שמעלות מאד את ההתייחסות של אחרים אליהן (במקום התעלמות)
 10. הקשבה אמפתית – שממוססת כעסים והופכת ויכוחים וקונפליקטים לחיבור והבנה
 11. ניהול דיאלוג מקרב – שמביא להבנה והסכמה
 12. ניהול קונפליקטים - ועוד (-:)

מבנה הקורס

הקורס מתקיים ב-5 מפגשים עוקבים של אחת לשבוע בימי ראשון אחה"צ ברמת גן, בשעות 16:00-21:00. סה"כ שעות לימוד בקורס – 25 שעות.



מרכז תות – בית אבגד

הפרטים החשובים:

ימים - ראשון

תאריכי הקורס - 12.5.19 | 5.5.19 | 28.4.19

19.5.19 | 26.5.19

שעות המפגשים - 16:00-21:00 (התכנסות ב-15:30)

מקום – מרכז תות – בית אבגד, רחוב ז'בוטינסקי 5 קומה 10 רמת גן (מתחם הבורסה) – למגיעים ברכבת – בית אבגד ממוקם כ-5 דקות הליכה ברגל מתחנת רכבת מרכז סבידור. למגיעים ברכב – יש מגרש חניה בתשלום ברחוב תובל 21 רמת גן, או בכחול לבן עם פנגו. למפת הגעה – [לחצו כאן](#)
היקף שעות – 25

ההשקעה בקורס

מחירו המלא של הקורס – **3,200 ₪** - ליחיד ו- **4,950 ₪** - לזוג

מחיר מיוחד למשתתפי בית הספר להורות מהלב עד יום ראשון 17.3.2019 בחצות -

ליחיד – **8 תשלומים X 312.5 ₪ = 2,500 ₪ (אפשר לשלם גם בפחות תשלומים או בתשלום אחד)**

לזוג – **10 תשלומים X 395 ₪ = 3,950 ₪ (הנחה של 1,000 ₪ מהמחיר המלא לזוג!)**

בנוסף - בהרשמה עד יום ראשון 17.3.2019 בחצות -

ייתן גם בونוס מיוחד: קורס באורך מלא במתנה (הטבה בשווי 2,250 ש"ח):

- במקום עונש

קורס המתנה ייפתח לכם עם ההרשמה ויישאר לכם לתמיד גם לאחר שהקורס יסתיים!

מחפשים דרך לבסס במשפחה שלכם יחסים שמחברים את כולם יחד?

רוצים לחסוך את הויכוחים, הקונפליקטים והמריבות ולבנות לכם תשתית של הבנה והסכמה בבית?
רוצים לחזק את ההורות שלכם, את הזוגיות – ואת עצמכם – ולרכוש את הכלים הכי אפקטיביים לניהול יחסים, תקשורת בין אישית ונוכחות עצמית חזקה?

קורס יסודות בתקשורת מקרבת הוא קורס משנה-חיים – הצטרפו מכאן – ונתראה בקורס:

**להצטרפות לקורס יסודות
בתקשורת מקרבת - מרכז
לחצו/י כאן**

רוצים לדבר איתנו בטלפון?

[לשיחת יעוץ איתנו לגבי השתתפות בקורס - לחצו/י כאן](#)

הקורסים שלנו מתמלאים במהירות.

**הקורס הקודם התמלא לגמרי בתוך זמן קצר והקורס הנוכחי מבוקש מאוד.
מעניין אתכם להשתתף וללמוד תקשורת מקרבת? הבטיחו את מקומכם כבר עכשיו!
לאחר שהקורס יתמלא נפתח רשימת המתנה וההרשמה תהיה על בסיס מקום שמתפנה**

מענה לשאלות בקשר לקורס:

אני רוצה לבוא, אבל לא בטוחה שבן-הזוג שלי בעניין... יועיל לי לבוא?

אנחנו יודעים שהיית רוצה שתעשו את זה ביחד ומבינים את התסכול מכך שזה לא מתאפשר. ויחד עם זאת, אנחנו עובדים בשנים האחרונות עם נשים רבות שהחליטו להכניס תקשורת מקרבת למשפחתן, גם אם בהתחלה הן מובילות את השינוי לבד. הדבר המיוחד בתקשורת מקרבת היא עובדת גם כאשר רק אחד משתמש בה בבית. בואי, תלמדי, תיישמי, בן-הזוג שלך ירגיש את השינוי, ויצטרף במוקדם או במאוחר לשיחות המקרבות. ואם זה אתה שרוצה לבוא – בוא ותיצור אתה את השינוי בבית שלך.

אתם מדברים הרבה על הורות – הקורס עוסק גם בתקשורת בזוגיות ובמערכות יחסים אחרות?

קורס היסודות בתקשורת מקרבת מלמד איך ליישם תקשורת מקרבת בכל מערכות החיים: בהורות, בזוגיות, במשפחה, עם חברים ובעבודה (בקיצור, לא רק בהורות). היסודות והכלים שנלמד בקורס ישרתו אותך בכל אחד ממערכות היחסים האלה.

אתם כותבים לפעמים בלשון נקבה, האם הקורס הוא גם לגברים?

בוודאי שכן! אנחנו כותבים כך כי יש יותר נשים בקבוצת העוקבים שלנו. אבל האמונה שלנו היא שהאחריות על היחסים והתקשורת בבית היא כמובן של הנשים והגברים כאחד. בקורסים שלנו משתתפים גם הרבה גברים. גברים - אתם מאד תהנו מהקורס שלנו :-)

חייבים לדבר ולשתף בקורס?

לא חייבים. אפשר רק לבוא, לשבת, להקשיב וללמוד המון. אתם קובעים כמה לשתף, אם בכלל. כמובן שאנחנו ממליצים לשתף אבל אתם בוחרים בכל שלב אם לדבר וכמה לשתף לפי הנוחות שלכם.

ואם נשארתי עם שאלות ?

מוזמנ/ת לדבר איתנו ונשמח לענות על כל שאלה והתלבטות לגבי ההשתתפות בקורס:

[לתיאום שיחה איתנו – לחצ/י כאן](#)

ליצירת קשר איתנו ישירות – רינת 055-6868437 גלית 050-5770075

או כתבו לנו במייל: info@feelfamily.co.il

נשמח להכיר אתכם ולפגוש אותך בקורס,

יואב לבנה, יעל ארבל וגליה לבנה

**להצטרפות לקורס יסודות
בתקשורת מקרבת - מרכז
לחצ'י כאן**

רוצים לדבר איתנו בטלפון?

[לשיחת יעוץ איתנו לגבי השתתפות בקורס - לחצ'י כאן](#)

או כתבו לנו במייל: info@feelfamily.co.il