

לתיארוך
26.04.2026 כ-
→

הבית להורות מקרבת

לחיות קרובים לאי שואה

קורס יסודות בתקשורת מקרבת ביחד עם קורס הורות מקרבת

עם מטפלת תמיכה נרחבת וזלנה!

לתת למשפחה שלך את המתנה הכי יקרה -
היכולת ליצור חיבור עמוק בכל מערכת יחסים שחשובה לך,
לטפל במריבות וקונפליקטים מבלי לוותר על מה שחשוב לכם,
לקבל דרך לשנות התנהגויות מאתגרות של הילד/ה בלי להשתמש בכוח
ולפתוח את הלב מחדש לילד/ה שלך



קורס טרנפורמטיבי מעשי ותומך
תוכן משנה חיים שאנחנו מעבירים בהרבה
רגישות והקשבה,
עם הבנה ללב של הורים
וכלים שעובדים כבר מהמפגש הראשון
19 שנות ניסיון בליווי אלפי הורים
צוות תומך ומלווה ביישום האישי בבית

בפורמט נגיש במיוחד:
משתתפים מכל הארץ
והעולם יכולים ללמוד מהבית
בלי פקקים ונסיעות,
בלי סידורים לילדים ועם גישה
מלאה להקלטות לצפייה בזמן
שנוח לכם

שלום לכם הורים יקרים – ברוכות הבאות וברוכים הבאים!

אם אתם מחפשים להעמיק את מערכות היחסים הקרובות ביותר בחייכם, למצוא רוגע ושלווה בבית שלכם, ללמוד לטפל באתגרים, ויכוחים ומריבות בדרך שמשמרת את החיבור והקרבה ומבלי לוותר על מה שחשוב לכם – בהורות, בזוגיות, בדילמות עם עצמכם ובחיים בכלל – הגעתם למקום הנכון!

קורס יסודות בתקשורת מקרבת (Nonviolent Communication) הוא אחד מקורסי הדגל בבית להורות מקרבת, קורס משנה-חיים, שעוזר לכם להכיר לעומק את הגישה המופלאה ששינתה את חייהם של מאות אלפי אנשים בעולם, ושנותן לכם כלים עוצמתיים לתקשורת בהורות, בזוגיות ובכל מערכת יחסים, ליצירת קרבה, הבנה, שיתוף פעולה ולניהול קונפליקטים בדרכים של שום ודיאלוג, ויצירת פתרונות הדדיים שנשמרים לאורך זמן.

מאז שהקמנו את הבית להורות מקרבת לפני כמעט 10 שנים, במקביל לזה שהעברנו קורסי יסודות בתקשורת מקרבת, יצרנו את תחום ההורות המקרבת – יישום של תקשורת מקרבת בהורות – ופיתחנו תהליכים ממוקדים כמעט לכל אתגר בהורות, שעזרו לאלפי הורים ליישם את תקשורת מקרבת בבית שלהם, לטפל באתגרים עם הילדים, ולחוות הקלה, הקשבה, קרבה ושיתוף פעולה בבית.

ואנחנו שמחים להזמין אתכם ללמוד את היסודות של תקשורת מקרבת ביחד עם הורות מקרבת, במסלול אחד מורחב!

בפורמט נגיש במיוחד שמותאם להורים מכל הארץ וכאלו שנמצאים גם בחו"ל. עם אפשרות ללמוד מהבית, בלי נסיעות ופקקים, בלי לעזוב את הילדים לזמן ארוך, בלי חיפושי חניה ותוספת תשלום על בייביסיטר ועם אפשרות ללמוד ללא תלות במקום ובזמן.

התוכנית מועברת על ידי יעל ארבל ויואב לבנה, מהמנחים הבכירים בישראל (19 שנות ניסיון), במתכונת לימודים המותאמת להורים עסוקים, שכוללת מעטפת של למידה, תרגול ועזרה ביישום בבית שלכם.

במסמך זה ריכזנו לכם את הפרטים החשובים כולל לוח הזמנים. מומלץ לקרוא את התוכן בעיון לפני ההרשמה. אם יש שאלות נוספות על התוכנית - מוזמנים ליצור איתנו קשר בוואטסאפ 055-6868335 ונחזור אליכם.

נשמח להכיר אתכם ולעזור לכם לטפל באתגרים במשפחה שלכם בעזרת תקשורת מקרבת.

יעל ארבל ויואב לבנה – מנחי הקורס
וצוות הבית להורות מקרבת



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

- שכבר התעייפת ממריבות וקונפליקטים בתוך הבית שלך ומעניין אותך למצוא מענה אמיתי לאתגרים שלך בתקשורת ובמערכת היחסים במשפחה ועם אחרים.
 - שחסרים לך קרבה, הקשבה והבנה בתוך מערכת יחסים קרובה, בהורות עם הילדים או עם בן/בת הזוג והיית רוצה ללמוד לעשות שם משהו אחר, שיביא לשיתוף פעולה וחיבור.
 - שמצאת את עצמך שוב ושוב בתגובה של לכעוס, להתעצבן, לצעוק ולהאשים שמתעוררת מ-0 ל-100 ויוצרת ריחוק, קרירות וכאב במערכת היחסים, ולמרות שניסית לעצור אותו לא הצלחת ואחר-כך הצטערת והרגשת אשמה.
 - שלמדת לשתוק, לוותר על עצמך ולא להגיד את מה שחשוב לך, כדי שלא לעורר עימותים, אבל חוסר התקשורת הזה כבר נעשה מעיק ומכאיב ומייצר לך התמרמרות מבפנים.
 - שלמדת להיסגר ולנתק מגע כדי לא לחוות שוב את הכאב של טענות והאשמות כלפך, והצד השני חווה את זה כתוקפנות.
 - שיש לך דפוס תקשורת שמכאיב לך ומאתגר אותך ואת הסובבים אותך.
 - שקשה לך להגיע ללב של הילדים שלך, הם מסתגרים ולא משתפים אותך במה שעובר עליהם או שהם משקרים ומסתירים ממך דברים.
 - 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
- אם אחת או יותר מהנסיבות האלו מדויקות לך – אנחנו רוצים להגיד לך:
שיש לך אפשרות לחוות משהו אחר לגמרי במערכות היחסים החשובות והקרובות לך.

נעים להכיר

אנחנו יעל ארבל ויואב לבנה -

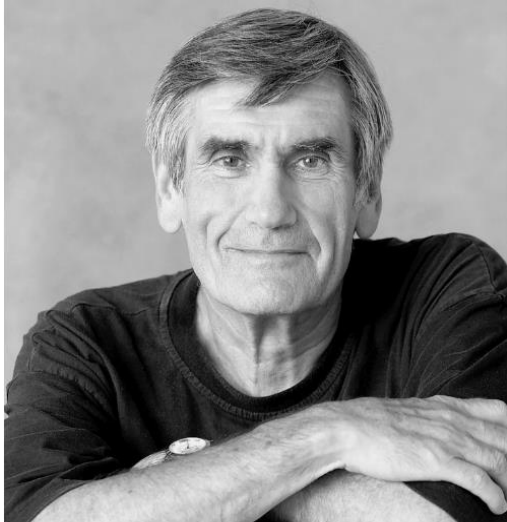


יעל ארבל ויואב לבנה - מנחי קורס יסודות

מנחים בכירים ומטפלים מנוסים בתקשורת מקרבת עם 17-19 שנות ניסיון. אנחנו עובדים שנים רבות עם אנשים, עם ארגונים ועם קהלים רבים ומגוונים כמנחים ומטפלים בתקשורת מקרבת. לפני 10 שנים 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 העשירית 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 רונזברג (Nonviolent CommunicationSM) ועם טכניקות וכלים שפיתחנו בעצמנו, ואנחנו ממשיכים ללמוד, ללמד ולפתח כלים וטכניקות ברוח הגישה המקרבת.

מהי תקשורת מקרבת ובמה היא שונה מגישות אחרות?



ד"ר מרשאל רוזנברג (1934-2015)

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 בעזרת הידברות ודיאלוג וליצור שיתוף פעולה ואווירה של חיבור וקרבה בתוך מערכות יחסים בכל תחומי החיים. השיטה פותחה על-ידי ד"ר מרשאל רוזנברג, שהיה פסיכולוג קליני מארה"ב ותלמידו הישיר של קארל רוג'רס, אבי הפסיכולוגיה ההומניסטית. היא ידועה גם בשם Nonviolent Communication (NVC) והיא מיושמת בכל רחבי העולם. 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 ותפישת עולם עמוקה, שנולדה מתוך מודל פשוט ופרקטי, היוצא מנקודת הנחה שכל פעולה או אמירה שלנו נובעת מתוך סיבה מהותית שחשובה לנו מבפנים, שנקראת – **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 ובביטוי 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, להגיע איתו להבנות שמתאימות לשני הצדדים, 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 ללמוד תקשורת מקרבת?



כי על אף שהכוונות שלנו טובות, בהרבה מקרים במהלך היוםמום שלנו אנחנו מוצאים את עצמנו בתסכול ובקושי דווקא במערכות היחסים הכי קרובות לנו –

– בהתנהלות מתסכלת ומתישה מול הילדים.

– במאבקים איתם שגורים מאבקי כוח שלא עובדים לנו ורק מביאים להתנגדות והסלמה בקושי.

– בתחושות אשמה ותסכול שאנחנו פועלים בניגוד לערכים שלנו ולמה שחשוב לנו.

– בוויכוחים, טענות, האשמות ומתחים בזוגיות שיוצרים מטענים ומשפיעים על כל האווירה בבית

– במתחים שנצברים לאורך זמן במערכות יחסים חשובות לנו (במשפחה מורחבת, בעבודה ובכלל) ומביאים לשיחות לא מדוברות ולאווירה טעונה שלא נעים לנו להיות בה לאורך זמן.

יש אנשים שמאמינים שאין מה לעשות כי "ככה זה במערכות יחסים קרובות" אבל האמת היא, שזה ממש לא חייב להיות ככה.

מערכות יחסים קרובות, כנות, תומכות, צומחות, שמייצרות הבנה, שיתוף פעולה, אווירה טובה בקשר, ופתרונות בדרך של הידברות ודיאלוג – הן קיימות, אפשריות ובהישג 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.

מה זה קורס יסודות בתקשורת מקרבת ומה הוא יאפשר לך?

קורס יסודות בתקשורת מקרבת הוא קורס מרוכז שמלמד את כל היסודות וכלי הבסיס של הגישה, בדגש על יישום כבר במהלך הקורס. למי שרוצה ללמוד תקשורת מקרבת באופן מובנה ומפורט, אנחנו מאוד ממליצים על הקורס הזה – כי זהו קורס משנה חיים. (אגב, אנחנו עומדים מאחורי ההבטחה הזו גם כי הוא שינה לנו את החיים באופן אישי וגם כי התלמידים שלנו אומרים לנו את זה בסיכומו של כל קורס שמסתיים).



קורס יסודות בתקשורת מקרבת יאפשר לך:

1. להבין התנהגויות של אנשים וילדים, ואת הסיבה שעומדת מאחוריהן, גם אם הן נראות לך על פניו תמוהות ואין לך מושג כרגע למה הם מתנהגים ככה.
2. לקבל כלים יישומיים ואפקטיביים שישמשו אותך בכל תחומי חייך האישיים והמקצועיים. כלים לתקשורת שיוצרת קרבה, מקום ומרחב לפתרון קונפליקטים בדרך של הידברות ודיאלוג.
3. להבין מהם מרכיבי השפה המרחיקה שיוצרים חסימה בתקשורת אצלנו ובצד השני – ואיך להימנע מהם כדי להתחיל ליצור רגיעה בבית.
4. ליצור התקרבות מיידית בתוך שיחה ורצון של האחר לשתף איתך פעולה בעזרת דיוק והעמקה ביכולת ההקשבה האמפתית שלך.
5. 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.
6. להעמיק את היכולת של חיבור לעצמך, ליצירת שקט פנימי אמיתי, גם ובמיוחד בתוך מצבים מאתגרים ומצבי עומס ולחץ.
7. לבקש בקשות באופן שיריד את ההתנגדות אליהן ויעלה את הרצון לעזור לנו ולהתחשב בנו.
8. לנהל שיחה כשהצד השני סגור, כועס או מאשים אותנו - ולסיים אותה בתחושת הבנה, חיבור עמוק ורצון לשיתוף פעולה.

9. ללמוד את אמנות הניהול של שיחה מקרבת, איך להגיע בעזרת דיאלוג לפתרונות שמוסמכים על-ידי כולם ומיושמים לאורך זמן.
10. להכיר את הדפוסים הפנימיים והטריגרים שיכולים להוציא אותך מאיזון ולגרום לך לתקוף ולהתפרץ, ולהעמיק את היכולת שלך להתמודד איתם.
11. ללמוד את מהלך ההקשבה שיאפשר לך להגיע אל הלב של ילדייך ושל בן-זוגך - ושיעזור אצלם את הרצון לשתף אותך.

מה זה הורות מקרבת ומה היא תאפשר לך?

הורות מקרבת היא היישום הפרקטי של תקשורת מקרבת בהורות ביומיום והיא עושה שימוש בכלים האפקטיביים של תקשורת מקרבת ועוזרת לכם ליישם אותם באתגרים של ההורות שלכם, בעזרת תהליכים ייחודיים שפיתחנו מתוך שנים של עבודה עם הורים. בקורס יסודות עם הורות מקרבת תלמדו חמישה סוגים של סיבות להתנהגויות של הילד/ה שלכם, איך לא לאבד את הסבלנות על הילד/ה שלנו, איך להחזיר את החיבור לילד/ה שנסגר לנו הלב אליו, איך להגיד 'לא' באופן שהילד/ה יוכל להקשיב ולשתף פעולה, ואיך לנהל מהלך מקרב בבית באתגרים מורכבים. זהו קורס שיעזור לכם להפוך את תקשורת מקרבת לשפה המשפחתית בבית שלכם ולשנות את חוויית ההורות שלכם.

קורס הורות מקרבת יאפשר לך:

1. לטפל במצבים מאתגרים במשפחה שלך, להפוך התרחקות לקרבה והבנה, לחולל תפנית אמיתית ולהתחיל לרפא את מערכות היחסים המשמעותיות בחיך.
2. להבין את חמשת סוגי הסיבות שיכולות להיות להתנהגות המאתגרת של הילד/ה שלך, גם אם במבט ראשון נראה שאין לה סיבה, ולקבל כלים מותאמים להתמודדות עם כל אחת מהן.
3. לקבל דרך מובנית לטפל בהתקפי זעם והתעקשויות של ילדים באופן שמרגיע את הסערה הרגשית, שומר על החיבור ומחזק את הקשר ביניכם, כדי שהתקפי הזעם יפחתו וייעלמו.
4. להחזיר את החיבור והקרבה לילד/ה שנסגר לך אליו/ה הלב, ולבנות מחדש יחסים של אמון והבנה.
5. ללמוד איך לנהל מהלך מקרב בבית שיעזור לך להתמודד עם אתגרים מורכבים כמו קושי חברתי של הילד בבית הספר, מריבות בין אחים, רצון ללמד את הילד מיומנות של התמדה ואיפוק ועוד.
6. להגיד 'לא' לילדים בצורה שתאפשר להם להקשיב ולשתף פעולה, במקום להיכנס להתנגדות או מאבק כוח.
7. להפוך את תקשורת מקרבת לשפה המשפחתית שלכם שכל בני המשפחה לומדים להשתמש בה. (במקום לקלל / להרביץ / להציק / לצעוק).
8. לזהות את הטריגרים שמפעילים אותך כהורה ולקבל כלים להישאר ברוגע גם ברגעים מאתגרים.
9. לפתח יכולת הקשבה עמוקה לילדים שלך שתעזור לך להבין את עולמם הפנימי ולחזק את הביטחון העצמי שלהם.
10. לקחת אחריות על התקשורת בבית, ליצור אווירה משפחתית של הקשבה עמוקה, הבנה, חיבור אמיתי, אכפתיות הדדית, התחשבות, רצון לשתף פעולה ותחושה של יחד, במקום מאבקי כוח, צעקות בבית, מריבות, התעקשויות ועימותים.

אם כל אלו מדברים אלייך – זהו מסלול הלימודים שמתאים בשבילך ובסילבוס הזה ניתן לך מידע על הקורס שייפתח בקרוב. אבל אולי לפני כן כמה מילים עלינו ולמה אנחנו בכלל פותחים קורס שכזה:

למה כדאי ללמוד איתנו?

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

1. ידע ייחודי ומרתק של תקשורת מקרבת, עם ניסיון של שנים והתמחות בעבודה עם הורים לילדים בכל הגילים. אנחנו מבינים את הקשיים והאתגרים של הורים מקרוב, אנחנו בעצמנו הורים, ונפגשים מדי שבוע עם עשרות שאלות ותכנים שמביאים הורים אל השיח שלנו.
2. אנחנו מחזיקים בתוכנו ידע נרחב והבנה עמוקה של התכנים שאנחנו מלמדים. ויחד עם זאת אנחנו מביאים אותם בדרך יישומית, פרקטית, מעשית, לפעמים קצת הומוריסטית, כדי להפוך אותם לקלים להבנה וליישום.
3. 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.
4. 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.
5. יש לנו הרבה ניסיון במה שאנחנו מלמדים ומיישמים. קשה להפתיע אותנו במצב או בשאלה שלא נתקלנו בהם לאורך 19 שנות הניסיון שלנו בהנחיה. שזה אומר שאנחנו מציעים לתלמידים שלנו גב יציב ומנוסה, שכשאנחנו אומרים משהו אנחנו יכולים לעמוד מאחורינו, 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.
6. אנחנו מחוברים לשטח.
7. אנחנו באמת אוהבים אנשים וילדים ואת מה שאנחנו עושים.
8. 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.
9. 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.



מהם היסודות של תקשורת מקרבת שנלמד בקורס?

נלמד בו את הכלים ומיומנויות הבסיס של תקשורת מקרבת (עם מרחב מובנה שבו תוכלו לתרגל, לשאול שאלות, להתאמן בכלים וליישם כבר מתחילת הלמידה). **הנה פירוט התכנים שנלמד:**

- 1. תקשורת מרחיקה וחסמי תקשורת - איך לזהותם ולהפחית משמעותית את השימוש בהם -**
פעמים רבות אנחנו לא מבינים למה אחרים מתווכחים איתנו, נעלבים ונסגרים מדברים שאמרנו. הסיבה לכך היא שאנחנו משתמשים באופן לא מודע במשפטים ומילים שיוצרות בצד השני פגיעה והתנגדות. בשיעור הזה נלמד לעומק מהי צורת החשיבה המרחיקה ואיך להימנע ממנה ומחסמי התקשורת כדי להפחית משמעותית את השימוש בהם ולחסוך לעצמנו המון קונפליקטים מיותרים.
- 2. איך לעבור מתקשורת מרחיקה, אוטומטית ותגובתית - לתקשורת מקרבת שמחברת אחרים אלינו -**
באמצעות שינוי צורת החשיבה שלנו ומעבר להתמקדות במה שנמצא מתחת לרובד הגלוי של ההתנהגות החיצונית.
- 3. חמש הנחות היסוד של תקשורת מקרבת -**
שעליהן בנויה הגישה המקרבת ושעוזרות להחזיק ולחשוב ולדבר את השפה המקרבת בבית.
- 4. איך לעבור מכעס ושיפוטיות כלפי אחרים - לחיבור עמוק ללב שלנו ולהבנה של מה שחשוב לנו -**
אם אנחנו רוצים בכך ואם לא, ביחסים שלנו עם אחרים - הילדים שלנו, בן/בת הזוג, בני משפחה ואחרים, עולים בנו שיפוטיות כלפיהם - מחשבות שמספרות לנו מה לא בסדר בהתנהגות שלהם. כשאנחנו מבטאים את השיפוטיות האלה מתלקחים קונפליקטים ומריבות, וכשאנחנו לא מבטאים אותם (כדי להימנע מקונפליקט או מלפגוע באחרים) אנחנו נשארים עם התסכול בתוכנו ומתפרצים אחר כך ללא סיבה ואז כועסים ומאשימים את עצמנו. בשיעור הזה נלמד איך לקחת את אותן מחשבות שיפוטיות ולהפוך אותן לחיבור לצרכים העמוקים שלנו, מה שמאפשר הפחתה של 90% מהכעסים שלנו כלפי אחרים וכלפי עצמנו וליכולת שלנו לדבר את מה שחשוב לנו בדרך שיכולה להישמע במקום להאשים אחרים או לשתוק.
- 5. שלוש מיומנויות היסוד של תקשורת שיוצרות הבנה, קרבה ושיתוף פעולה ביחסים:**
חיבור עצמי, ביטוי עצמי, אמפתיה - כדי לעבור ביחסים שלנו עם עצמנו ועם אחרים לתקשורת מקרבת אנחנו לומדים שלוש מיומנויות יסוד: חיבור לעצמי - היכולת להבין מה בעצם חשוב ויקר לי מתחת לתסכול ולכעסים ולרגשות לא נעימים אחרים, ביטוי עצמי - היכולת לדבר את מה שחשוב לנו בדרך שלא תישמע מאשימה או תוקפנית (וגם לא מתנצלת מתוך ויתור על עצמנו), אלא שתגיע ללב של אחרים, ואמפתיה - היכולת להקשיב לאחרים בדרך שנוגעת במה שהם מרגישים ושחשוב להם מתחת למילים ולהתנהגויות שלהם, בדרך שיוצרת איתם הבנה וחיבור.
- 6. טכניקות לזיהוי צורך -** היכולת לזהות את הצורך (הסיבה, המניע) שנמצא מתחת להתנהגויות הגלויות והמילים שנאמרות ושמחולל אותן. כשאנחנו עוברים לזהות את הסיבות להתנהגויות אנחנו יכולים לתת מענה מדויק למה שמייצר אותן ולהביא לשינוי ניכר בהתנהגות שנשאר לאורך זמן (במקום לשפוט ולרוב עם ההתנהגות עצמה ולהיגרר לוויכוחים, מריבות ומאבקים).
- 7. חיבור עצמי -** אנחנו יכולים לחיות חיים שלמים עם תחושות של תסכול וכעס על אחרים, רגשות אשמה ושיפוטיות עצמיים, מבלי שאנחנו בעצם יודעים מה חשוב לנו עמוק בפנים שבגללו אנחנו מרגישים את כל התחושות האלה. לאורך הקורס נלמד איך לזהות בכל רגע שנבחר בכך את הצרכים העמוקים שלנו - את מה שחשוב לנו, ואיך לבחור את התגובות שלנו אחרי שהתחברנו לצורך במקום לפעול באוטומט ולהיגרר לעימותים ומאבקים עם אחרים.

8. **ביטוי עצמי מקרב** – איך לבטא את מה שחשוב לנו בדרך שתגיע אל הלב של הילדים שלנו, בן/בת הזוג ואחרים סביבנו, מבלי לוותר על עצמנו ומבלי להאשים או לפגוע, באופן שמאפשר לאחרים סביבנו להקשיב ולהבין מה חשוב לנו, לעזור לנו ולהתחשב.

9. **איך לבקש בקשות מאחרים בדרך שמייצרת אכפתיות כלפינו ושיתוף פעולה איתנו** – המרכיב הכי נפוץ בתקשורת שלנו בבית הוא בקשות – אנחנו מבקשים המון דברים מהילדים, מבן/בת הזוג ובכלל מאחרים סביבנו, ולעיתים חווים תסכול כשאחרים מתעלמים מהבקשות שלנו, כועסים עלינו או עוברים להתווכח איתנו. בשיעור הזה אנחנו לומדים איך לבקש בקשות בתקשורת מקרבת – באופן שעוזר לאחרים להבין מה חשוב לנו ומעודד אותם להתייחס אלינו, לעזור לנו, להתחשב בנו ולשתף איתנו פעולה.

10. **איך להקשיב באמפתיה ולהבין התנהגויות, למוסס כעסים, ולהפוך ויכוחים וקונפליקטים לחיבור והבנה** – הקשבה אמפתית בתקשורת מקרבת היא מיומנות-על שברגע שאנחנו שולטים בה היא חוסכת 90% מהכעסים, המריבות והמאבקים במשפחה. לאורך הקורס נלמד ונמקצע את ההקשבה הזו אצלכם ותוכלו כבר במהלך הקורס לעבור בזמן אמת מוויכוחים וכעסים עם הילדים, בן/בת הזוג ובכלל, לחיבור, הבנה, קרבה ורצון לשתף פעולה.

11. **ניהול דיאלוג מקרב שיוצר הבנה ומניע לשיתוף פעולה (במקום ויכוחים ומריבות)** – בקורס נלמד איך לקחת כל אתגר, קושי או תסכול ביחסים עם אחרים, ואיך לדבר אותו בדיאלוג מקרב שמייצר הבנה הדדית, שפותח את הלב להקשבה ומאפשר להגיע יחד לשיתוף פעולה והסכמות משותפות. דיאלוג מקרב עוזר לפתור בקלות מצבים של רצונות סותרים והוא גם בונה אמון וקרבה ביחסים ומחזק אותם לטווח הארוך.

מהם התכנים של הורות מקרבת שנלמד בקורס?

בקורס הורות מקרבת תלמדו תהליכים מעשיים ליישום תקשורת מקרבת באתגרי ההורות היומיומיים, עם מרחב מובנה לתרגול והתנסות. תקבלו הבנה מלאה של הדרך לנהל אי הסכמות עם הילדים וליצור הקשבה, הבנה והסכמה עם אחרים, במקום לתת לקונפליקטים ליצור ריחוק ביחסים. בסיום הקורס תהיה לכם דרך מובנית לנהל אותם ולהרגיש ביטחון שאתם יכולים להיכנס לשיחה גם על נושאים מורכבים ולצאת ממנה עם הרבה יותר הבנה, קרבה ורצון הדדי לשתף פעולה. (ועוד :-)

הנה פירוט התכנים:

1. **למה הילד שלי מתנהג ככה? – איך לזהות ולטפל בצרכים של הילד/ה שלכם.**
פעמים רבות אנחנו מגיבים באופן אוטומטי להתנהגויות של הילדים שלנו, מבלי להבין את הסיבה האמיתית להתנהגות. הבנת הסיבה או הסיבות האמיתיות שמאחורי ההתנהגות תאפשר לכם לטפל בה במדויק כדי שההתנהגות המאתגרת תירגע ולא תחזור על עצמה. בשיעור זה נלמד לזהות חמישה סוגים שונים של סיבות להתנהגויות של ילדים, ואיך להגיב בצורה מותאמת לכל סיבה כך שניתן מענה אמיתי לצורך של הילד/ה.
2. **איך להגיד 'לא' באופן שהילד/ה יקשיבו לנו** – נלמד איך לומר 'לא' לילדים בצורה שתאפשר להם להקשיב ולשתף פעולה. נבין איך להציב גבולות מתוך חיבור וקרבה, במקום מתוך מאבק כוח.
3. **מריבות בין אחים** – נלמד איך להגיב בדרך מקרבת כשהילד/ה בהתקף זעם או בהתעקשות, איך לזהות את שלבי ההתקף השונים ומה לעשות בכל שלב – לפני, תוך כדי ואחרי התקף הזעם. נקבל

כלים מעשיים להרגעת הסערה הרגשית של הילד/ה תוך שמירה על החיבור שלנו איתם ומניעת הסלמה.

4. **הילד/ה שקשה לי איתו – תהליך חיבור מחדש לילד/ה שנסגר לנו אליו הלב** - לעיתים אנחנו מוצאים את עצמנו במצב שבו נסגר לנו הלב לאחד הילדים, ואנחנו מרגישים תקועים במעגל של כעס ומרירות. נלמד איך לצאת ממעגל זה וליצור מחדש חיבור עמוק ומשמעותי עם הילד/ה.

5. **ניהול מהלך מקרב במשפחה** - נלמד איך לנהל תהליך שלם של שינוי בבית - בין אם מדובר בלימוד מיומנות חדשה, פתרון קונפליקט משפחתי או יצירת הרגלים חדשים. נקבל כלים מעשיים לניהול מהלך שכזה באופן שכל בני המשפחה משתפים פעולה.

מה מקבלים במסגרת הקורס של יסודות בתקשורת מקרבת עם הורות מקרבת

במהלך השנים שאנחנו מנחים את קורס יסודות בתקשורת מקרבת השקענו מחשבה רבה בהבניית הקורס כך שיביא את התכנים הכי חשובים ומהותיים ללמידת היסודות של תקשורת מקרבת ובאופן הכי בהיר, מסודר, מעניין וחוויתי שאפשר. לאורך שנים דייקנו שוב ושוב את התוכן, אופן ההעברה שלו והפורמט של הקורס. עד שהגענו למקום שאנחנו מאוד מרוצים ממנו ובעיקר התלמידים שלנו עפים עליו.

בתקופה המאתגרת שכולנו עוברים, הורים רבים מחפשים מקום של בטחון ויציבות ומענה לאתגרים רבים שהם מתמודדים איתם. במיוחד כשהמתח בחוץ כל-כך גבוה, הבית והמשפחה שלנו הם המקום שבו אנחנו זקוקים יותר מכל לקרקע יציבה, לחמלה ולשקט שלנו. במיוחד בזמן הזה, תקשורת מקרבת היא הרבה יותר מאוסף של כלים לתקשורת – היא עוגן ודרך ליצור אי של רוגע ושפיות בתוך היום-יום. הבנת התכנים והכלים הייחודיים שלה הם חשובים ולצד זה הורים מבקשים וזקוקים כרגע מאוד לאמפתיה ותמיכה אנושית, ליד מחבבת וכתובת מקצועית שלא משאירה אתכם לבד.

כדי לאפשר לכם להטמיע את השפה החדשה בבית שלכם מבלי להוסיף לכם עומס, בנינו את הלמידה באופן הדרגתי: שבוע אחד מוקדש לצפייה גמישה בתוכן הליבה בזמן ובשקט שלכם, ובשבוע שלאחריו אנחנו נפגשים למפגש ב-LIVE, שבו נעבד ונדייק את הכלים ביחד עם הצוות המקצועי שלנו. השילוב הזה, בין למידה עצמאית לבין ליווי קבוצתי בקהילה, מבטיח שהתוכן באמת יחלחל לתוך הבית שלכם וייקל עליכם משמעותית, בצעדים קטנים ובטוחים.

במסגרת הקורס תקבלו –

1- **10 שיעורים בהנחיית יעל ויואב אחת לשבועיים** – אחת לשבועיים, תיפתח לכם יחידת לימוד מקיפה מתוך הקורס בהנחייתם של יעל ויואב. תוכלו לצפות בתכנים משני-החיים הללו מתי שנוח לכם, ללא לחץ ובקצב הנכון לבית שלכם. בשיעורים אלו תלמדו תכנים חשובים לחיים ולמערכות היחסים שלכם. תלמדו את היסודות של תקשורת מקרבת והורות מקרבת בפרק זמן נרחב של 5 חודשים, באופן שמאפשר הפנמה והטמעה הדרגתית בבית.

2- **10 מפגשי תרגול ועיבוד בני 1.5 שעות כל אחד** – בשבוע שלאחר יחידת התוכן, יתקיים מפגש חי משולב בתמיכה ותרגולים, בהנחיית מתרגלת-מנחה בכירה וצוות התומכות של הקורס – שבהם תקבלו התייחסות ומענה לאתגרים אישיים שלכם, להפנמת היסודות של תקשורת מקרבת ולעזרה ביישום בבית שלכם.

3- **צוות תמיכה אישית צמוד לאורך כל הקורס** – את הקורס מלווה צוות תמיכה, שישמח לעמוד לרשותכם לאורך השבוע ובין המפגשים, בשיחה אחד על אחד, ולתת לכם מענה לשאלות, הכוונה והדרכה אישית,

~10~

© כל הזכויות שמורות לבית להורות מקרבת בע"מ | <http://feelfamily.co.il/> | info@feelfamily.co.il

Silabus_Yesodot_Apr2026_V4

והתייעצות באתגרים הספציפיים למשפחה שלכם. כל התומכות בצוות הן מלוות הורים שעברו הכשרה משמעותית איתנו ונמצאות בליווי שלנו.

- 4- **מעטפת תמיכה לשנה שלמה תוך כדי ואחרי הקורס** – מהרגע שנרשמתם ולמשך שנה שלמה, אתם מקבלים מנוי שנתי לקהילת 'הבית להורות מקרבת', שמאפשר לכם לקבל מעטפת עצומה של תמיכה, מקום להתייעץ על אתגרים בבית שלכם, לקבל הקשבה ללב שלכם, לקבל תכנים נוספים משלימים, לתרגל ולהתאמן בכלים ובשפה המקרבת, להתייעץ ב-LIVE עם יעל ויואב, להיעזר בתומכת אישית ועוד. זה אומר שגם חודשים אחרי שהקורס יסתיים ולמשך שנה שלמה, יהיה לכם מקום להתייעץ ולקבל עזרה ולהשרות את עצמכם בתוך התכנים של תקשורת מקרבת כדי שלא יתמססו לכם, ולהמשיך לפתח את המיומנות שלכם בבית כדי לחיות בדרך מקרבת. כל מעטפת הקורס, הפורומים וההתייעצויות נמצאים באפליקציה שמרכזת את כל התכנים תחת קורת גג אחת, ואתם לעולם לא תרגישו לבד בקהילה שלנו.
- 5- **קבוצת וואטסאפ פרטית למשתתפי/ות הקורס** – לשמירה על קשר במהלך הקורס ובין המפגשים. קבוצת הוואטסאפ בניהול צוות הקורס תשמש אתכם לשיתופים, התייעצויות, שאלות, עזרה בהבנת התוכן ועזרה ביישום שלו. והיא גם תשמש לתזכורות לקראת השיעורים כדי שלא תפספסו אף שיעור.
- 6- **חוברת עבודה מפורטת לקורס** – שתוכלו לתרגל בה את כל המיומנויות שתלמדו, כולל תכנים לקריאה ולהבנה עמוקה של תקשורת מקרבת.
- 7- **הצעה דו-שבועית לתרגול ויישום** – שמיועדת לשמור על התדר המקרב בין השיעורים ולעזור לכם ליישם בכל שבוע את מה שתלמדו בשיעור.
- 8- **כרטיסיית רגשות וצרכים** – כרטיסיה קטנה וחכמה שתעזור לכם ביישום של התכנים בבית שלכם.
- 9- **הקלטות של כל השיעורים והתרגולים זמינות בתוך האפליקציה** - תוכן עוצמתי שנשאר אתכם לאורך כל השנה שישנה לטובה את מערכות היחסים שלכם עם עצמכם ועם אחרים, ויעזור לכם ליישם התנהלות מקרבת והרבה יותר קלה בבית, במשפחה, בהורות ובזוגיות, ושישרת אתכם לשנים קדימה.



מעטפת ליווי ותמיכה במשתתפים/ות במשך שנה שלמה!

לאור המלחמה החלטנו לתת באופן חד פעמי למצטרפים לקורס הנוכחי – מעטפת שלמה של תמיכה בתוך קהילת הבית להורות מקרבת. זה אומר, שבנוסף לתכנים של הקורס, ולצוות התומכות של הקורס, תקבלו מעטפת שתתמוך בכם ותעזור לכם, ושתוכלו להתייעץ בכל אתגר בבית שלכם ולקבל עזרה לשנה שלמה!

בנוסף צוות התמיכה של הקורס עומד לרשותכם לאורך כל הקורס – בכל שיעור בקורס משתתפות גם מלוות הורים מקסימות שיש להן ניסיון בתקשורת מקרבת בבית שלהן, והן יתמכו בכם באכפתיות ובמקצועיות. ניתן לדבר עם תומכת באופן אישי בין המפגשים על אתגרים אישיים, לקבל מענה פרטני, הקשבה אמפתית לקושי האישי שלכם ועזרה ביישום הכלים הנלמדים בקורס.

מעטפת הליווי והתרגול בקורס מבטיחה שתוכלו ליישם את מה שתלמדו ולראות תוצאות בבית כבר בזמן הלמידה ולשמור עליהן לאורך זמן.

פירוט הימים והשעות

ימי הקורס – ימי ראשון

היקף שעות של שני הקורסים יחד – 50 שעות לימוד (שעות שעון)

תאריכי פתיחה לצפייה של מפגשי הקורס (אתם צופים בזמן שנוח לכם) -

יסודות בתקשורת מקרבת: 26.04.2026 | 10.05.2026 | 24.05.2026 | 07.06.2026 | 21.06.2026

הורות מקרבת: 5.7.2026 | 19.7.2026 | 2.8.2026 | 16.8.2026 | 30.8.2026

הדרכות התרגול ב-LIVE יתקיימו בשעות 20:00-21:30 בתאריכים:

03.05.2026 | 17.05.2026 | 31.05.2026 | 14.06.2026 | 28.06.2026 | 12.07.2026 | 26.07.2026 -

09.08.2026 | 23.08.2026 | 09.09.2026

מפגשי התרגול מתקיימים בשידור חי וניתן לפתוח מיקרופון או מצלמה לשוחח איתנו (גם הם מוקלטים ותוכלו לצפות בהם בזמן שנוח לכם).

לוח הזמנים לקורס יסודות בתקשורת מקרבת עם הורות מקרבת

יוני 2026		מאי 2026		אפריל 2026	
	ג 2				
	ד 3			ד 1	ערב פסח
	ה 4			ה 2	פסח
	ו 5		ו 1	ו 3	חופ"מ פסח
	ש 6		ש 2	ש 4	חופ"מ פסח
יסודות אפריל - פתיחת שיעור 4	א 7	יסודות אפריל - תרגול 1 LIVE	א 3	א 5	חופ"מ פסח
	ב 8	ערב ל"ג בעומר	ב 4	ב 6	חופ"מ פסח
	ג 9	ל"ג בעומר	ג 5	ג 7	חופ"מ פסח
	ד 10		ד 6	ד 8	שביעי של פסח
	ה 11		ה 7	ה 9	אסרו חג
	ו 12		ו 8	ו 10	
	ש 13		ש 9	ש 11	
יסודות אפריל - תרגול 4 LIVE	א 14	יסודות אפריל - פתיחת שיעור 2	א 10	א 12	
	ב 15		ב 11	ב 13	ערב יום השואה
	ג 16		ג 12	ג 14	יום השואה
	ד 17		ד 13	ד 15	
	ה 18		ה 14	ה 16	
	ו 19		ו 15	ו 17	
	ש 20		ש 16	ש 18	
יסודות אפריל - פתיחת שיעור 5	א 21	יסודות אפריל - תרגול 2 LIVE	א 17	א 19	
	ב 22		ב 18	ב 20	ערב יום הזכרון
	ג 23		ג 19	ג 21	יום הזכרון לחללי צה"ל
	ד 24		ד 20	ד 22	יום העצמאות
	ה 25	ערב שבועות	ה 21	ה 23	
	ו 26	שבועות	ו 22	ו 24	
	ש 27	אסרו חג	ש 23	ש 25	
יסודות אפריל - תרגול 5 LIVE	א 28	יסודות אפריל פתיחת שיעור 3	א 24	א 26	יסודות אפריל - פתיחה-שיעור 1
	ב 29		ב 25	ב 27	
	ג 30		ג 26	ג 28	
			ד 27	ד 29	
			ה 28	ה 30	
			ו 29		
			ש 30		
		יסודות אפריל - תרגול 3 LIVE	א 31		

יולי 2026			אוגוסט 2026			ספטמבר 2026		
						ג	1	
						ד	2	
						ה	3	
						ו	4	
			ש	1		ש	5	
	א	הורות מקרבת - פתיחת שיעור 1	א	2	הורות מקרבת - פתיחת שיעור 3	א	6	LIVE 5 תרגול - הורות מקרבת
	ב		ב	3		ב	7	
	ג		ג	4		ג	8	
	ד		ד	5		ד	9	
	ה		ה	6		ה	10	
	ו		ו	7		ו	11	ערב ראש השנה
	ש		ש	8		ש	12	ראש השנה
	א	LIVE 1 תרגול - הורות מקרבת	א	9	LIVE 3 תרגול - הורות מקרבת	א	13	ראש השנה
	ב		ב	10		ב	14	צום גדליהו
	ג		ג	11		ג	15	
	ד		ד	12		ד	16	
	ה		ה	13		ה	17	
	ו		ו	14		ו	18	
	ש		ש	15		ש	19	
	א	הורות מקרבת - פתיחת שיעור 2	א	16	הורות מקרבת - פתיחת שיעור 4	א	20	ערב יום כיפור
	ב	ערב תשעה באב	ב	17		ב	21	יום כיפור
	ג	תשעה באב	ג	18		ג	22	
	ד		ד	19		ד	23	
	ה		ה	20		ה	24	
	ו		ו	21		ו	25	ערב סוכות
	ש		ש	22		ש	26	סוכות
	א	LIVE 2 תרגול - הורות מקרבת	א	23	LIVE 4 תרגול - הורות מקרבת	א	27	חול המועד סוכות
	ב		ב	24		ב	28	חול המועד סוכות
	ג		ג	25		ג	29	חול המועד סוכות
	ד		ד	26		ד	30	חול המועד סוכות
	ה		ה	27				
	ו		ו	28				
			ש	29				
			א	30	הורות מקרבת - פתיחת שיעור 5			
			ב	31				

שכר הלימוד לכרטיס יחיד

אנחנו מזמינים אותך להסתכל על שכר הלימוד של הקורס כהשקעה בעצמך, בילדים ובמשפחה שלך.
שכר הלימוד המלא ליחיד לקורס יסודות בתקשורת מקרבת ביחד עם קורס הורות מקרבת - ~~₪6,500~~

שכר הלימוד ליחיד בהרשמה מוקדמת, עד לתאריך 23.4.2026:

445 ₪ X 10 תשלומים = 4,450 ₪ לשני הקורסים.

~14~ 4,250 ₪ למשלמים בתשלום 1

35% הנחה מהמחיר המלא ליחיד

שימו לב! נשארו 8 מקומות לקבלת מעטפת תמיכה של שנה.

שכר לימוד לכרטיס זוגי

אנחנו רוצים לעודד אתכם להשתתף בזוג כדי שהיישום וההטמעה במשפחה שלכם יהיו קלים יותר.
ולכן אנחנו נותנים לנרשמים בזוג הטבה משמעותית בשכר הלימוד.

שכר הלימוד המלא לזוג לקורס יסודות בתקשורת מקרבת ביחד עם קורס הורות מקרבת - ~~₪13,000~~

שכר הלימוד לזוג בהרשמה טרום מוקדמת, עד לתאריך 23.4.2026:

725 ₪ X 10 תשלומים = 7,250 ₪ (אפשר גם בפחות תשלומים)

-14~ 7,020 ₪ למשלמים בתשלום 1

כרטיס שני בהנחה של 50% - (3,510 ₪ לכרטיס = הכרטיס הכי משתלם)

שימו לב! נשארו 8 מקומות לקבלת מעטפת תמיכה של שנה.

לחצו כאן להצטרפות לקורס

הערות חשובות לשכר הלימוד:

- המחיר כולל מע"מ ומוכר לצרכי מס לעצמאים (השתלמות מקצועית).
- מילואימניקים ששירתו בשירות משמעותי בשנה האחרונה יכולים לקבל החזר על הדרכת הורים בסכום של 1,500 ₪.
- קורס יסודות יכול להיות מוכר גם כיעוץ זוגי כחלק מביטוחי הבריאות הפרטיים לצרכי החזר.
- התשלום בכרטיס אשראי או בהעברה בנקאית למשלמים בתשלום 1 - אנחנו מקבלים את כל כרטיסי האשראי למעט דיינרס.
- זוג - שני משתתפים שנרשמים ביחד לאותו הקורס. בכרטיס זוגי אפשר להשתתף כזוג לחיים, קרובי משפחה או חברים. זהו הכרטיס המשתלם ביותר.
- הסילבוס הזה הינו מסמך שנכתב בשקיפות מלאה ומפורטים בו כל תנאי הקורס.
- הרשמתכם לקורס הכוללת תשלום שכר לימוד לקורס - מהווה הסכמה לתנאים אלו.
- מדיניות ביטולים כתובה בסעיף נפרד בהמשך הסילבוס.

איך מצטרפים לקורס יסודות בתקשורת מקרבת ביחד עם קורס הורות מקרבת?

להרשמה לקורס – [לחצו כאן](#)

מתלבטים מה נכון לכם? רוצים להתייעץ לפני ההרשמה לקורס -
שלחו לנו וואטסאפ למירית - 055-6868335 והיא תתאם לכם שיחה איתנו

אם אתם -

מחפשים דרך לבסס במשפחה שלכם יחסים של חיבור וקרבה שמייצרים יחד חזק במשפחה שלכם
רוצים לחסוך את הוויכוחים, 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, ללמוד לטפל באתגרים בבית ובתקשורת הזוגית ועם
הילדים בדרך מקרבת- **קורס יסודות בתקשורת מקרבת עם הורות מקרבת הוא ה-קורס בשבילכם.**

מענה לשאלות ששאלו אותנו על הקורס

אם לא אוכל להשתתף בשידור החי – עדיין אוכל ללמוד?

כן, הקורס מאפשר להשתתף בכולו ולקבל את כל התכנים, גם אם לא תשתתפו בפועל בשידורים החיים.
את השיעורים עצמם אתם רואים בכל מקרה בזמן שלכם, והדרכות התרגול והאימון שמועברות בלייב מוקלטות
גם הן, ותוכלו לצפות בהן בזמן שלכם. ובנוסף לזה צוות התמיכה בקורס זמין לכם בלי תלות בשעות מסוימות,
כך שתוכלו ללמוד הכל, לתרגל ולהתאמן ולקבל עזרה ומקום להתייעץ בו, גם אם לא תשתתפו בלייבים עצמם.

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

אנחנו יודעים שהכי היית רוצה שתעשו את זה ביחד. ויחד עם זה לפעמים בן/בת הזוג לא פנויים ללמידה.
במצבים כאלו אנחנו ממליצים לא לחכות שהצד השני יהיה פנוי (כי זה יכול לא לקרות אף פעם...) ופשוט
להתחיל ללמוד היום ולהכניס תקשורת מקרבת למשפחה שלך - אנחנו עובדים בשנים האחרונות עם נשים
רבות שהחליטו להכניס תקשורת מקרבת למשפחתן, גם אם בהתחלה הן מובילות את השינוי לבד. הדבר
המיוחד בתקשורת מקרבת שהיא 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 וללמוד -
בוא ותיצור אתה את השינוי בבית שלך.

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

קורס יסודות בתקשורת מקרבת מלמד איך ליישם תקשורת מקרבת בכל מערכות היחסים: בהורות, בזוגיות,
במשפחה, עם חברים ובעבודה (בקיצור, לא רק בהורות). היסודות והכלים שנלמד בקורס ישרתו אותך בכל
אחד ממערכות היחסים האלה. קורס הורות מקרבת עוסק בתקשורת עם ילדים בכל הגילים, החל מקטנים ועד
מתבגרים.

אתם כותבים לעתים קרובות בלשון נקבה, האם הקורס הוא גם לגברים?

בוודאי שכן! אנחנו כותבים כך כי יש יותר נשים בקבוצת העוקבים שלנו. אבל אנחנו מאמינים שהאחריות על
היחסים והתקשורת בבית היא של שני בני הזוג. בקורסים שלנו משתתפים גם הרבה גברים.
גברים - אתם מאד תהנו מהקורס והוא יעזור לכם בבית, ביחסים עם עובדים ועמיתים בעבודה ובכלל :-)

~15~

© כל הזכויות שמורות לבית להורות מקרבת בע"מ | <http://feelfamily.co.il/> | info@feelfamily.co.il

Silabus_Yesodot_Apr2026_V4

חייבים לדבר ולשתף בקורס?

לא חייבים. אפשר רק להיות במפגשים, 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.

אם ארצה לשאול שאלות ולהתייעץ באופן אישי לגבי אתגרים שיש לי בבית?

האפשרות לשאול שאלות ולקבל עליהן מענה במהלך הלמידה היא חשובה ליישום של תקשורת מקרבת בבית שלכם. אתם יכולים לשאול ולהתייעץ בתוך מפגשי הלימוד עצמם, ובשיעורי התרגול שבין המפגשים החיים (שמוקדשים בעיקר לתרגול, אימון ומענה לשאלות שלכם), להיעזר באופן אישי בין המפגשים בתומכות שהן חלק מצוות הקורס ולקבל מענה לאתגרים האישיים שלכם – כך שהאפשרות להתייעץ ולקבל מענה לשאלות ואתגרים שלכם זמינה לכם לאורך כל תהליך הלימוד והיישום.

ביטול הרשמה לפני ובמהלך הקורס

ביטול הרשמה ביוזמתכם לפני ובמהלך הלימודים:

- בכל שלב של ביטול הרשמה או בקשה להפסקת הלימודים יש צורך להודיע על כך בכתב לאימייל הבית להורות מקרבת – info@feelfamily.co.il ולקבל מאיתנו אישור שקיבלנו את הבקשה.
- בכל מקרה של ביטול ההרשמה ביוזמתכם לא יוחזרו דמי טיפול בסך 350 ש.
- בביטול לימודים עד 1 ימים לפני פתיחת הקורס – יוחזר שכר הלימוד במלואו בניכוי דמי טיפול 350 ש.
- ביטול מתאריך פתיחת הקורס ועד תאריך המפגש השני – החזר 60% משכר הלימוד (מהיתרה שלאחר ניכוי דמי טיפול).
- בפרישה לאחר תאריך המפגש השני – לא יוחזר שכר לימוד.
- במקרים מיוחדים אנחנו שומרים את האפשרות לדיאלוג על שכר הלימוד.
- בכל מקרה של ביטול שכרוך בהחזר שכר-לימוד לפי התנאים בסעיף זה, יוחזר שכר הלימוד בתוך 45 ימי עסקים מיום משלוח האישור בכתב שקיבלנו את בקשת הביטול.

ואם נשארתי עם שאלות ?

מוזמנים לדבר איתנו ונשמח לענות על כל שאלה והתלבטות לגבי ההשתתפות בקורס – שלחו וואטסאפ ל- 055-6868335.

נשמח להכיר אתכם ולהיפגש בקורס.
יעל ארבל ויואב לבנה – מנחי הקורס
וצוות הבית להורות מקרבת



ט.ל.ח