

# קורס יסודות בתקשורת מקרבת

מה לומדים, איך ומתי, תוכן, לוחות זמנים



לשדרג את התקשורת ומערכות היחסים החשובות שלך בזוגיות, בהורות, במשפחה ובראש ובראשונה עם עצמך.

לבנות מערכות יחסים של אמון, קרבה, הבנה, שיתוף פעולה ותקשורת טובה מבלי לוותר על עצמך ומבלי לבטל את הצד השני

10 מפגשים של תוכן משנה חיים  
עם 3 חודשי ליווי, תמיכה, עזרה ביישום, השרייה והשראה  
להטמעת תקשורת מקרבת במשפחה שלך

## שלום לכם – ברוכים הבאים וברוכות הבאות!

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

אנחנו שמחים להגיש לכם את הקורס החשוב הזה, שמועבר על ידי המנחים הבכירים ביותר של "הבית" במתכונת לימודים המותאמת להורים עסוקים, שכוללת מעטפת חשובה של למידה, תרגול, ליווי ועזרה ביישום בבית שלכם.

במסמך זה ריכזנו לכם את הפרטים החשובים כולל לוח הזמנים שלו. מומלץ לקרוא את התוכן בעיון לפני ההרשמה.

אם יש שאלות נוספות על הקורס מוזמנים למלא את פרטיכם בדף הפרטים בסוף הסילבוס הזה ונחזור אליכם בתוך זמן קצר.

נשמח להכיר אתכם ולעזור לכם באתגרים שלכם במשפחה 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 בכעס שמתעורר מהר 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 משהו מבפנים כדי לא לחוות שוב את הכאב של טענות והאשמות כלפיך, 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 מהסיבות האלו מדויקות לך -  
אנחנו רוצים להגיד לך - שיש לך אפשרות לחוות משהו אחר לגמרי במערכות היחסים החשובות לך.

## נעים להכיר

אנחנו יעל ארבל ויואב לבנה -

מנחים בכירים ומטפלים מנוסים בתקשורת מקרבת עם 15-17 שנות ניסיון. אנחנו עובדים שנים רבות עם אנשים, עם ארגונים ועם קהלים רבים ומגוונים כמנחים ומטפלים בתקשורת מקרבת.

לפני 8 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 השמינית 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<sup>SM</sup>) ועם טכניקות וכלים שפיתחנו בעצמנו, ואנחנו ממשיכים ללמוד, ללמד ולפתח כלים וטכניקות ברוח הגישה המקרבת.

~3~

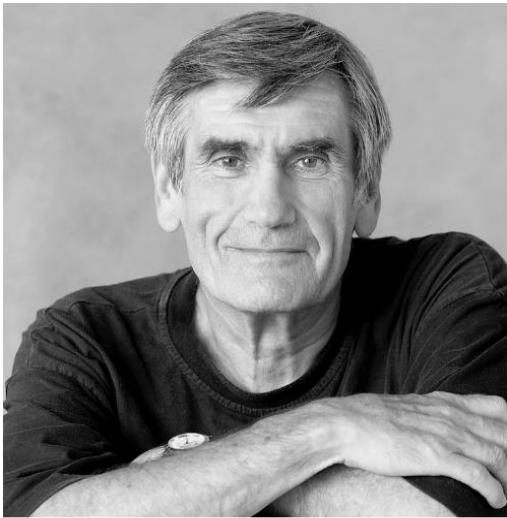
© כל הזכויות שמורות לבית להורות מקרבת בע"מ | <http://feelfamily.co.il/> | [info@feelfamily.co.il](mailto:info@feelfamily.co.il)

silabus\_yesodot\_Jun2024\_V00



יעל ארבל ויואב לבנה - מנחי קורס יסודות

## 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 דר' 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, 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 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 ללמוד תקשורת מקרבת?



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

- בהתנהלות מתסכלת ומתישה מול הילדים.
- במאבקים איתם שגוררים 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 שמיועד ללמד 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 חיך האישיים והמקצועיים.
3. לקבל כלים לתקשורת שיוצרת קרבה, מקום ומרחב לפתרון קונפליקטים בדרך של הידברות ודיאלוג.
3. ליצור התקרבות מיידית בתוך שיחה ורצון של האחר לשתף איתך פעולה בעזרת דיוק והעמקה ביכולת ההקשבה האמפתית שלך.
4. 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.
5. להעמיק את היכולת של חיבור לעצמך, ליצירת שקט פנימי אמיתי, גם ובמיוחד בתוך מצבים מאתגרים ומצבי עומס ולחץ.
6. לבקש בקשות באופן שזורי את ההתנגדות אליהן ויעלה את הרצון לעזור לנו ולהתחשב בנו.
7. לנהל שיחה כשהצד השני סגור, כועס או מאשים אותנו - ולסיים אותה בתחושת הבנה, חיבור עמוק ורצון לשיתוף פעולה.
8. ללמוד את אמנות הניהול של שיחה מקרבת, איך להגיע בעזרת דיאלוג לפתרונות שמוסמכים על-ידי כולם ומיושמים לאורך זמן.
9. לטפל במצבים מאתגרים במשפחה שלך, להפוך התרחקות לקרבה והבנה, לחולל תפנית אמיתית ולהתחיל לרפא את מערכות היחסים המשמעותיות בחיך.
10. להכיר את הדפוסים הפנימיים והטריגרים שיכולים להוציא אותך מאיזון ולגרום לך לתקוף ולהתפרץ, ולהעמיק את היכולת שלך להתמודד איתם.
11. להבין מהם מרכיבי השפה המרחיקה שיוצרים חסימה בתקשורת אצלנו ובצד השני - ואיך להימנע מהם כדי להתחיל ליצור רגיעה בבית.
12. ללמוד את מהלך ההקשבה שיאפשר לך להגיע אל הלב של ילדיך ושל בן-זוגך - ושיעורר אצלם את הרצון לשתף אותך.
13. להכיר את הטעויות שהורסות ברגע מהלך הקשבה טוב - וגורמות לסגירת הלב של אחרים מולנו.
14. 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 -

אנחנו עומדים לתת לך בסילבוס הזה מידע על **קורס יסודות בתקשורת מקרבת** 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 15-17 שנות הניסיון שלנו בהנחה. 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 התכנים שנלמד בקורס יסודות

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 ולרובד 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.
12. **ניהול קונפליקטים** – בקורס תקבלו הבנה מלאה של הדרך לנהל קונפליקטים 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 :-)

## מבנה הקורס והליווי והתמיכה שאתם מקבלים בו

במהלך השנים שאנחנו מנחים את קורס יסודות השקענו מחשבה רבה בהבניית הקורס כך שיביא את התכנים הכי חשובים ומהותיים ללמידת היסודות של תקשורת מקרבת ובאופן הכי בהיר, מסודר, מעניין וחוויתי שאפשר. כבר שנים שאנחנו מפיקים למידה לאחר כל שיעור ומדייקים שוב ושוב את הפורמט, התוכן ואופן ההעברה שלו. עד שהגענו למקום שאנחנו מאוד מרוצים ממנו ובעיקר התלמידים שלנו עפים עליו.

במבנה הקורס מתקיים מינון מאוזן של תכנים מרתקים, עם דוגמאות והדגמות על סיטואציות בתקשורת שקורות לכולנו באופן יומיומי, בהורות, בזוגיות, בעבודה ועוד.

## במסגרת הקורס תקבלו -

- 1- **למידת תכנים חשובים לחיים שלכם** - תלמדו את היסודות של תקשורת מקרבת בפרק זמן נרחב של 10 שבועות, באופן שמאפשר הפנמה והטמעה הדרגתית בבית, במפגשים פרונטליים משולבים עם תמיכה ותרגולים, שבהם תקבלו התייחסות ומענה לאתגרים אישיים שלכם. הלמידה תכלול:
  - חמישה מפגשים פרונטליים מלאים בני 5 שעות - בהנחיית יעל ויואב ובנוסף -
  - חמש הדרכות תרגול של מיומנויות הבסיס של תקשורת מקרבת, שמיועדים לכל משתתפי הקורסים של הבית להורות מקרבת.
- 2- **חוברת עבודה מפורטת לקורס** - שתוכלו לתרגל בה את כל המיומנויות שתלמדו, כולל תכנים לקריאה להבנה עמוקה של תקשורת מקרבת.
- 3- **הצעה שבועית לתרגול ויישום** - שתשלח אליכם במייל, שמיועדת לשמור על התדר המקרב בין השיעורים ולעזור לכם ליישם בכל שבוע את מה שתלמדו בשיעור.
- 4- **תמיכה אישית** - מענה לשאלות, הכוונה והדרכה אישית לאתגרים הספציפיים למשפחה שלכם שייתנו לכם על-ידי צוות התומכות של הקורס.
- 5- **הקלטות של כל השיעורים והתרגולים זמינות לתמיד באתר פרטי וסגור** - תוכן עוצמתי שנשאר אתכם לאורך זמן, שישנה לטובה את מערכות היחסים שלכם עם עצמכם ועם אחרים, שיעזור לכם ליישם התנהלות מקרבת והרבה יותר קלה בבית, במשפחה, בהורות ובזוגיות, ושישרת אתכם לשנים קדימה.

## מעטפת הליווי והתמיכה במשתתפים/ות במהלך הקורס -

- בנוסף ללמידת התכנים בשיעורים דאגנו לכם למעטפת שלמה שתתמוך בכם ותעזור לכם לחוות שינוי גדול בבית בזמן קצר. **מעטפת התמיכה והליווי בקורס כוללת:**
- **תמיכה במשתתפים/ות של צוות התומכות בקורס** - בכל שיעור פרונטלי מגיעות גם מלוות הורים מהצוות שלנו ותפקידן לתמוך במשתתפים ובמשתתפות. אפשר לדבר איתן בהפסקות ובמהלך הקורס על אתגרים אישיים שתרצו עליהם מענה פרטני וכן לקבל הקשבה אמפתית לקושי אישי שלכם ועזרה בכלים הנלמדים בקורס.
  - **הדרכות תרגול של מיומנויות הבסיס של תקשורת מקרבת** - בין השיעורים הפרונטליים מתקיימים גם מפגשי תרגול אינטרנטיים של כלי היסוד ומיומנויות הבסיס. התרגולים הם רכיב שהוספנו לבקשת משתתפים/ות שעברו את הקורס ומאפשרים זמן נוסף לתרגול המיומנויות שלמדנו בשיעור. התרגולים הם בעלי ערך רב למשתתפים/ות בקורס - מנחי הקורס ידריכו ויאמנו אתכם בתכנים היישומיים, יעזרו לכם ליישם תקשורת מקרבת בבית שלכם, ינתחו סיטואציות מאתגרות ביומיום וירחיבו בתכנים במידת הצורך. בנוסף תוכלו להעלות בתרגולים כל שאלה ולקבל מענה לאתגרים ספציפיים בבית שלכם.
- מעטפת הליווי והתרגול בקורס מאפשרת לכם להפנים את התוכן טוב יותר ולראות תוצאות משמחות בבית כבר בזמן הלמידה ובמהלך הקורס.

מפגשי התרגול  
(מסומנים בתכלת)  
יתקיימו בשעות 20:00 - 21:30

# קורס יסודות בתקשורת מקרבת

לוח זמנים לקורס - מתחילים ב- 21.06.2024

אוגוסט 2024			יולי 2024			יוני 2024		
				ב	1			
				ג	2			
				ד	3			
	ה	1		ה	4			
יסודות מפגש פרונטלי - 5	ו	2	יסודות מפגש פרונטלי - 2	ו	5			
	ש	3		ש	6		ש	1
	א	4		א	7		א	2
	ב	5		ב	8		ב	3
	ג	6		ג	9		ג	4
	ד	7	זום תרגול יסודות	ד	10		ד	5
	ה	8		ה	11		ה	6
	ו	9	יסודות מפגש פרונטלי - 3	ו	12		ו	7
	ש	10		ש	13		ש	8
	א	11		א	14		א	9
ערב תשעה באב	ב	12		ב	15		ב	10
צום תשעה באב	ג	13		ג	16	ערב שבועות	ג	11
	ד	14		ד	17	שבועות	ד	12
זום תרגול יסודות	ה	15		ה	18	אסרו חג	ה	13
	ו	16	יסודות מפגש פרונטלי - 4	ו	19		ו	14
	ש	17		ש	20		ש	15
ערב ט"ו באב	א	18		א	21		א	16
ט"ו באב	ב	19		ב	22		ב	17
	ג	20		ג	23		ג	18
	ד	21	זום תרגול יסודות	ד	24		ד	19
	ה	22		ה	25		ה	20
	ו	23		ו	26	יסודות מפגש פרונטלי - 1	ו	21
	ש	24		ש	27		ש	22
	א	25		א	28		א	23
	ב	26		ב	29		ב	24
	ג	27		ג	30		ג	25
זום תרגול יסודות	ד	28		ד	31		ד	26
	ה	29					ה	27
	ו	30					ו	28
	ש	31					ש	29
							א	30

כדי שלא תשכחו - כתבו לכם ביומן  
את תאריכי מפגשי הזום בשידור חי  
(20:00 עד 21:30)



מפגשי התרגול  
(מסומנים בתכלת)  
יתקיימו בשעות 20:00 - 21:30

דצמבר 2024			נובמבר 2024			אוקטובר 2024			ספטמבר 2024		
	1	א								1	א
	2	ב							זום תרגול יסודות	2	ב
	3	ג				זום תרגול יסודות	1	ג		3	ג
	4	ד				ערב ראש השנה	2	ד		4	ד
	5	ה				ראש השנה	3	ה		5	ה
	6	ו		1	ו	ראש השנה	4	ו		6	ו
	7	ש		2	ש		5	ש		7	ש
	8	א		3	א	צום גדליה	6	א		8	א
	9	ב		4	ב		7	ב		9	ב
	10	ג		5	ג		8	ג		10	ג
זום תרגול יסודות	11	ד	זום תרגול יסודות	6	ד		9	ד		11	ד
	12	ה		7	ה		10	ה		12	ה
	13	ו		8	ו	ערב יום כיפור	11	ו		13	ו
	14	ש		9	ש	יום כיפור	12	ש		14	ש
	15	א		10	א		13	א		15	א
	16	ב		11	ב		14	ב	זום תרגול יסודות	16	ב
	17	ג		12	ג	זום תרגול יסודות	15	ג		17	ג
	18	ד		13	ד	ערב סוכות	16	ד		18	ד
	19	ה		14	ה	סוכות	17	ה		19	ה
	20	ו		15	ו	חול-המועד סוכות	18	ו		20	ו
	21	ש		16	ש	חול-המועד סוכות	19	ש		21	ש
	22	א		17	א	חול-המועד סוכות	20	א		22	א
	23	ב		18	ב	חול-המועד סוכות	21	ב		23	ב
זום תרגול יסודות	24	ג		19	ג	חול-המועד סוכות	22	ג		24	ג
ערב חנוכה - נר ראשון	25	ד	זום תרגול יסודות	20	ד	הושענה רבה	23	ד		25	ד
חנוכה	26	ה		21	ה	שמחת תורה	24	ה		26	ה
חנוכה	27	ו		22	ו	אסרו חג	25	ו		27	ו
חנוכה	28	ש		23	ש		26	ש		28	ש
חנוכה	29	א		24	א		27	א		29	א
חנוכה	30	ב		25	ב		28	ב		30	ב
חנוכה	31	ג		26	ג		29	ג			
				27	ד		30	ד			
			חג הסיגד	28	ה		31	ה			
				29	ו						
				30	ש						

כדי שלא תשכחו - כתבו לכם ביומן  
את תאריכי מפגשי הזום בשידור חי  
(20:00 עד 21:30)





## פירוט ימים, שעות ומיקום

ימי הקורס – ימי שישי

היקף שעות – 32 שעות לימוד (פרונטלי + תרגול)

מפגשים פרונטליים - 02.08.2024 | 19.07.2024 | 12.07.2024 | 05.07.2024 | 21.06.2024

מפגשי תרגול אינטרנטיים - 02.09.2024 | 28.08.2024 | 15.08.2024 | 24.07.2024 | 10.07.2024  
20.11.2024 | 06.11.2024 | 15.10.2024 | 01.10.2024 | 16.09.2024  
| 24.12.2024 | 11.12.2024



מכון מופ"ת

שעות המפגשים הפרונטליים - 09:00 - 14:00 (התכנסות ב-08:30)

שעות המפגשים האינטרנטיים - 20:00 - 21:30 (בשידור חי בזום)

מקום המפגשים הפרונטליים – מכון מופ"ת

רחוב שושנה פרסיץ 13, תל אביב.

לבאים ברכב - יש חניון ליד הבניין ללא תשלום.

לבאים בתחבורה ציבורית – יש תחנת אוטובוס ממול המתחם

[למפת הגעה ותחבורה ציבורית למכון מופ"ת לחצו כאן](#)

מקום המפגשים האינטרנטיים: בזום – מכל מחשב או טלפון חכם

## שכר הלימוד ליחיד בקורס

אנחנו מזמינים אתכם להסתכל על שכר הלימוד של הקורס כהשקעה בכם, בילדים ובמשפחה שלכם.  
שכר הלימוד המלא של קורס יסודות – **₪6,250** ליחיד הכולל:

- 5 שיעורים פרונטליים באורך מלא של 5 שעות כל-אחד – בהנחיית יעל ויואב
- 5 מפגשי זום אינטרנטיים בני שעה וחצי – בהנחיית יעל / יואב

### **שכר הלימוד ליחיד בהרשמה עד לתאריך 16.06.2024 – עם בונוסים מיוחדים**

**395 ₪ X 10 תשלומים = 3,950 ₪ בלבד!** (אפשר גם בפחות תשלומים)  
-א- **3,850 ₪ למשלמים בתשלום 1**

**40% הנחה מהמחיר המלא ליחיד**

### פירוט הבונוסים:

- מנוי ל- 6 חודשים (חצי שנה) למועדון "הורות בזמן אמת"- המעניק לווני, תמיכה, תכנים מעשירי ידע וכלים משמעותיים בתקשורת מקרבת- שווי ההטבה- 1,080 ₪.
- תהליך 'לפתוח דף חדש עם הילד שקשה לי איתו'- שווי ההטבה- 970 ₪.

[לחצו כאן להצטרפות לקורס](#)

## שכר לימוד לכרטיס זוגי

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

שכר הלימוד המלא לזוג – **₪12,500**

### **שכר לימוד זוגי בהרשמה עד לתאריך 16.06.2024 – עם בונוסים מיוחדים**

**625 ₪ X 10 תשלומים = 6,250 ₪** (אפשר גם בפחות תשלומים)  
-א- **5,950 ₪ למשלמים בתשלום 1**

**כרטיס שני בהנחה של 50%**

### פירוט הבונוסים:

- מנוי ל- 6 חודשים (חצי שנה) למועדון "הורות בזמן אמת"- המעניק לווני, תמיכה, תכנים מעשירי ידע וכלים משמעותיים בתקשורת מקרבת- שווי ההטבה- 1,080 ₪.
- תהליך 'לפתוח דף חדש עם הילד שקשה לי איתו'- שווי ההטבה- 970 ₪.

## הערות חשובות לשכר הלימוד:

- המחיר כולל מע"מ ומוכר לצרכי מס לעצמאים (השתלמות מקצועית).
- התשלום בכרטיס אשראי - אנחנו מקבלים את כל כרטיסי האשראי למעט אמריקן אקספרס.
- זוג – שני משתתפים שנרשמים ביחד לאותו הקורס. בכרטיס זוגי אפשר להשתתף כזוג לחיים, קרובי משפחה או חברים.
- מדיניות ביטולים כתובה בסעיף נפרד בהמשך הסילבוס.

[לחצו כאן להצטרפות לקורס](#)

## איך מצטרפים לקורס יסודות?

מוזמנים להצטרף בקישור ההרשמה המאובטח – [לחצו כאן להצטרפות לקורס](#)

או [מלאו את פרטיכם בקישור הזה](#) - ויועצת לימודים שלנו תיצור אתכם קשר.

בשיחה עם יועצת לימודים שלנו נוכל להכיר אתכם קצת ולהבין את האתגרים שאיתם אתם מתמודדים כרגע, ומתוך היכרות שלנו עם הקורס נוכל לעזור לכם לעשות בחירה בתוכנית לימודים שמתאימה לכם.

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 הוא ה-קורס בשבילכם.**

## מענה לשאלות ששאלו אותנו על הקורס

**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 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 אנחנו מאמינים שהאחריות על היחסים והתקשורת בבית היא של הנשים והגברים כאחד. בקורסים שלנו משתתפים גם הרבה גברים. גברים - אתם מאד תהנו מהקורס והוא יעזור לכם בבית, ביחסים עם עובדים ועמיתים בעבודה ובכלל (-):

**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.

**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 הפרונטליים (שמוקדשים בעיקר לתרגול, אימון ומענה לשאלות שלכם), להיעזר באופן אישי בין המפגשים בתומכות שהן חלק מצוות הקורס ולקבל מענה לאתגרים 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](mailto:info@feelfamily.co.il) ולקבל מאיתנו אישור שקיבלנו את הבקשה.
- בכל מקרה של ביטול ההרשמה ביוזמתכם לא יוחזרו דמי טיפול בסך 250 ש.
- בביטול לימודים עד שבוע לפני פתיחת הקורס – יוחזר שכר הלימוד במלואו בניכוי דמי טיפול 250 ש.
- בשבוע שלפני פתיחת הקורס – החזר 90% משכר הלימוד (מהיתרה שלאחר ניכוי דמי טיפול).
- 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 – 055-6868334.

או [מלאו את פרטיכם בקישור הזה](#)

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

### **לחצו כאן להצטרפות לקורס**