



מה המסר?

תרגול העברת מסר והבעת דעה באופן מיטבי ומקדם



הנחיות למשתתף

1. בחר/י סיטואציה מהשבוע האחרון בה הבעת עמדה/דעה שהתקבלה באי שביעות רצון/כעס על ידי עמיתים או מנהלים/ות.
2. בחן/י מחדש את הסיטואציה ותאר/י את המרכיבים הבאים:
 - מה הייתה כוונתי בהעברת המסר?
 - מה הבינו ממני?
3. מצא/י 4 מרכיבים מתוך הסיטואציה שניתן היה לשנות.
4. נסח/י מחדש את המסר
5. מה את/ה יכול/ה לעשות עם הניסוח החדש מול העמית או המנהל/ת?

הערות למנחה

- חשוב לבחור יחד עם המשתתף/ת סוגיה מותאמת לתרגיל, לדייק ולמקד אותה במידת הצורך.
- חשוב לא להתייחס בשיפוטיות ולהמנע ממתן ביקורת.
- ניתן לקיים את התרגיל כתרגיל קבוצתי בזוגות דגשים לתרגיל:
- מיקוד כוחות וחוזקות - מה נכון לשמר
- מיקוד נקודות תורפה וטעויות - מה חשוב לשנות

רפלקציה

- באיזו סיטואציה בחרת? מדוע דווקא בה?
- ממה נבעה חוסר שביעות הרצון של הצד השני לדעתך?
- מה למדת על עצמך ועל העברת מסרים?
- כיצד ניתן לבצע ניסוח מחדש באופן אמיתי מול עמיתים/מנהלים בטווח המיידי?

כישורים במיקוד

- תקשורת בינאישית- העברת עמדה ודיעה אישית
- אמפתיה
- זיהוי וניהול קונפליקטים
- פרואקטיביות
- חוללות עצמית ודפוס חשיבה מתפתח
- חשיבה יצירתית