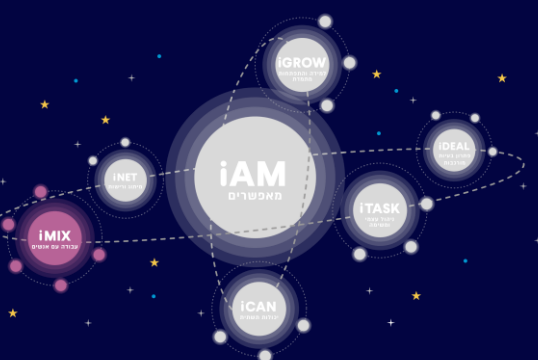




נעליים של מישהו אחר

תרגול הקשבה אמפתית על ידי שיתוף באתגר תעסוקתי



רפלקציה

- איך הרגשת כשהקשיבו לך באופן אמפתי?
- מה היה קשה בלהקשיב באופן אמפתי?
- כיצד ניתן ליישם הקשבה אמפתית במקום העבודה וכיצד זה יכול להשפיע על סביבת העבודה?

כישורים במיקוד

- תקשורת בינאישית - הקשבה פעילה
- אמפתיה
- פרואקטיביות
- חשיבה ביקורתית

קישורים וחומרים נלווים

[סרטון כוחה של אמפתיה](#)

הערות למנחה

כדאי לפני תחילת התרגיל לתת הסבר קצר על מהי אמפתיה (מצורף סרטון)

אמפתיה היא היכולת להבין ולחוש את רגשותיו, מחשבותיו וחוויותיו של אדם אחר מנקודת המבט שלו, באופן נטול שיפוטיות. זוהי מיומנות רגשית המאפשרת לנו "להיכנס לנעליים" של האחר, לזהות את מצבו הרגשי ולהגיב בצורה תומכת ומבינה.

אמפתיה כוללת את היכולת להבין את האחר ולהציע תמיכה.

בסביבת העבודה, אמפתיה מסייעת ליצירת יחסים טובים יותר, שיתוף פעולה אפקטיבי, ואווירה חיובית ותומכת.

תרגיל זה מאפשר למשתתפים להתנסות באמפתיה באופן מעשי, תוך שימוש בחוויות אמיתיות מחייהם המקצועיים. זה מפתח מיומנויות של הקשבה פעילה, הבנת נקודות מבט שונות, וזיהוי רגשות וצרכים - כולם מרכיבים חשובים של אמפתיה בסביבת העבודה.

הנחיות למשתתף - עבודה בזוגות

שלב א' - שיתוף באתגר (המספר/ת)

1. חשוב/י על מצב מאתגר שחווית בעבודה או בהקשר תעסוקתי. זה יכול להיות קונפליקט עם עמית, קושי עם מנהל/ת, או כל סיטואציה אחרת שגרמה לתסכול או קושי.
2. שתף/י את בן/בת הזוג בפרטי המקרה במשך 3-5 דקות
3. על בן/בת הזוג להקשיב בתשומת לב מלאה מבלי להתערב.

שלב ב' - שיח משקף (המקשיב/ה)

1. שקף/י באופן אמפתי את הסיטואציה, תוך דגש לתחושות ולרגשות המספר/ת.
2. שקף/י באופן אמפתי (ולא שיפוטי) את נקודת המבט של האדם השני בסיטואציה, תוך דגש על תחושות ורגשות.
3. שאל/י את המספר:

- מה למד/ה על נקודת המבט שלו/ה ושל האחר/ת בסיטואציה?
- האם אתה רואה כיצד ניתן לפרש את הסיטואציה בדרכים שונות?
- מה תוכל/י לעשות או כיצד תוכל/י להגיב אחרת?

שלב ג' - משוב למקשיב (המספר)

1. האם הרגשת שהובנת כהלכה?
2. האם המקשיב זיהה נכון את הרגשות והצרכים?
3. מחליפים תפקידים ומבצעים את התהליך שוב