בס"ד

פעילות בנושא הקשבה- השתלמות רכזים 21.9

**מטרות המפגש**:

1. הרכז יבין את הכוח של ההקשבה בקידום תהליך עבודתו כרכז הפדגוגי.

2. הרכז יהיה ער לכך שההקשבה דורשת ממנו להיות נוכח ומודע (מיינדפולנס)

**מסרים:**

1. הקשבה מאפשרת למישהו להביא את עצמו. ככל שאהיה ממוקד בהקשבה, אני אשאל שאלות מקדמות ואוכל להביא את רכז המקצוע להגיע לפתרונות בעצמו.
2. ההקשבה היא הבסיסי לשאלות טובות ומקדמות.

**מהי כוחה של ההקשבה?**

-מאפשרת לחשוב בקול את הדברים, להגיע לתובנות ולבסוף לפתרונות.

-וונטילציה.

-מקום בטוח, ניטראלי, ללא שיפוטיות או בקורת.

-לתת מקום, לאפשר.

-הזדמנות להיות חלק מ..

-אחרי ההקשבה ניתן יהיה לשאול שאלות מקדמות שמסייעות לקידום התהליך.

-הזדמנות להעצים ולתת תחושה טובה.

-חשיבה משותפת וקידום אינטרסים משותפים.

-הכלה, פניות, ענווה, בסיס לתקשורת טובה, אכפתיות, הבנה ונטרול אגו.

**מהם האתגרים בהקשבה?**

-הרצון שלנו להשמיע ולשתף מהניסיון שלנו.

-הרצון שלנו לתת פתרונות ממקום של לעזור.

-חוסר זמן.

-אגו- הקושי לשים את האגו בצד, רגע להתרכז במשהו אחר.

-הקשבה דורשת סבלנות ואיפוק.

**הצעות לפתרון:**

-לפנות זמן, משבצת לכבד את הזמן שקבענו.

-לפנות מקום נעים, שקט שמכבד את הצד השני.

-לא לעשות שיחות מסדרון.

-סדירויות- לקבוע שיחות אחת לשבועיים כדי שהשיחות תהינה שיחות מקדמות ולא שיחות דיווח.

-מודעות- להיות מודע לכוחה של ההקשבה ולהיות בה.

-לייצר תנאים סביבתיים: לנעול את הדלת, לתת את הפלאפון למזכירה, או לשים אותו על שקט.

**מהלך הפעילות:**

**שלב ראשון- חלק אישי- 7 דקות**

**שאלה למשתתפים: מהי הקשבה?**

**כל משתתף כותב על פתק מהי הקשבה עבורו.**

לאחר מכן משתפים במליאה.

**שלב שני- משימה קבוצתית- תרגיל בהקשבה 20 דק'**

חלק א' (7 דק')

המשתתפים יתחלקו לקבוצות של 3 באופן הבא: רכז וותיק+ רכז חדש+ משקיף.

**הרכז החדש** ישתף את הרכז הוותיק באתגר או שניים מעבודתו כרכז חדש.

**תפקיד הרכז הוותיק** להקשיב לשיתוף ולנסות לקדם את הרכז במציאת פתרונות לאתגר.

**המשקיף ישמש כצופה על התהליך ויקבל דף צפייה** **עם שאלות ממקדות** (השאלות מופיעות בנספח).

חלק ב' -עיבוד קבוצתי -10 דק'

לאחר השיתוף יתבצע עיבוד כאשר כל משתתף יענה על השאלות מנקודת מבטו:

1. איך הייתה מבחינתך ההקשבה בשיח?

2. מה למדת על הקשבה?

3. מה חידדה לך ההתבוננות על ההקשבה?

4. איך השאלות קידמו את התהליך מבחינת ההקשבה?

חלק ג'- הקראת שיר הקונכייה של נעם חורב (מופיע בנספח)

**שלב שלישי- איסוף תוצאות, סרטון וסיכום- 25 דק'**

חלק א' (15 דק') שיתוף התובנות הקבוצתיות במליאה.

חלק ב' (10 דק')- סרטון הומוריסטי

שאלת קישור בין הסרטון לתרגיל: איך הסרטון מתחבר עם התרגיל שעשינו? מה למדנו שחשוב בתהליך ההקשבה?

**שאלות למשקיף:**

1. כמה זמן הייתה ההקשבה?
2. איזה סוג של הקשבה?
3. אלו שאלות נשאלו ובאיזה שלב?
4. עד כמה ההקשבה והשאלות קידמו את הרכז החדש?

**עיבוד קבוצתי:**

**ענו על השאלות מנקודת מבטכם:**

1. איך הייתה מבחינתך ההקשבה בשיח?

2. מה למדת על הקשבה?

3. מה חידדה לך ההתבוננות על ההקשבה?

4. איך השאלות קידמו את התהליך מבחינת ההקשבה?

5. מהם האתגרים/ קשיים בפעולת ההקשבה?

6. נסחו תובנה קבוצתית אחת בנושא הקשבה אותה תציגו במליאה.

**קונכייה / נעם חורב**

אם תצמיד את אוזנך לקונכייה

תוכל לשמוע בה את כל מה שהיה

מתרומם מן המצולות

וקם שוב לתחייה –

את הרוח על המים

ושחפים חגים מעל

ואת נצח השמיים

והקצף של כל גל

את המלח הצורב

בשוליו של כל כאב

אונייה שמתרחקת

והשמש החמה

את זיכרון הים ההוא,

שהיא נושאת תמיד עמה

ואם תצמיד את אוזנך ללבו של אדם

תוכל להעיר בו את כל מה שנרדם -

את ריח ביתו

ואת נוף ילדותו

את תרמיל געגועיו

שהוא סוחב תמיד איתו

צל של חלום

ושק טעויות

ואת מי שהיה

או שהיה יכול להיות

וכמו הקונכייה שנפלטה מן הים

ונושאת את מה שהאיר, שהכאיב

כל מה שנדרש כדי להכיר אדם

זה להצמיד את האוזן

ופשוט להקשיב.