



# הקשבה פעילה

במצבים בהם יש אתגר בהקשבה, נפנה את עצמינו ונפעל על פי כללי ההקשבה הפעילה.

**מתי:** בכל מצב בו אנחנו נדרשים לגלות אמפטיה והבנה לאחר.

אתאים את רמת הדריכות של הגוף שלי, אנשום נשימה איטית אחת או שתיים ואצור קשר עין עם האדם שמולי.



**איך:**

אקשיב לנאמר עד הסוף, מבלי להתפרץ.



אנסה להביע אמפתיה (הבנה ותמיכה).  
אנסה להבין את נקודת מבטו ואת התנהגותו.



בהתאם לשיח אחליט אם וכיצד להגיב באופן שיבטא את עמדתי.





# הקשבה פעילה