



# הבית להורות מקרבת

## קורס יסודות אינטרנטי בתקשורת מקרבת – סילבוס

מה לומדים, איך ומתי, ארגון, תוכן, לוחות-זמנים  
וכל מה שצריך לדעת על הקורס



לשדרג את התקשורת ומערכות היחסים שלך עם עצמך ובכל  
התחומים – זוגיות, הורות, משפחה, עבודה, עסקים, שותפים  
לבנות מערכות יחסים של אמון, קרבה, הבנה, שיתוף פעולה  
ותקשורת טובה  
מבלי לוותר על עצמך ומבלי לבטל את הצד השני

**3 חודשים של לימוד כלי היסוד של תקשורת מקרבת בקורס משנה חיים  
להטמעת תקשורת מקרבת במשפחה שלך  
מתחילים ללמוד וליישם כבר היום!**

**שלום לכם – ברוכות הבאות וברוכים הבאים!**

קורס יסודות בתקשורת מקרבת (Nonviolent Communication) הוא קורס דגל 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 בבית להורות מקרבת שמחים להגיש לכם את הקורס החשוב הזה שמועבר על ידי המנחים הבכירים של  
"הבית" – במתכונת מיוחדת שמאפשרת לימוד מהבית - המותאמת להורים עסוקים וכוללת למידה, תרגול ויישום  
בבית לצד אפשרות להוספת מעטפת רחבה של ליווי והדרכה ותמיכה במשפחה שלכם ב'קהילת לחיות קרובים -  
קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת'.

במסמך זה ריכזנו לכם את הפרטים החשובים - מומלץ לקרוא את התוכן בעיון לפני ההרשמה.

אם יש שאלות נוספות על הקורס מוזמנים ליצור איתנו קשר באימייל - [info@feelfamily.co.il](mailto:info@feelfamily.co.il)  
או להשאיר את פרטיכם [בקישור יצירת קשר](#) ונחזור אליכם בתוך זמן קצר -

נשמח להכיר וללוות אתכם,

יעל ארבבל, יואב לבנה, גליה לבנה  
יצוות הבית להורות מקרבת

~1~

## תוכן הסילבוס:

- 3.....למה קורס יסודות בתקשורת מקרבת?
- 5.....מה זה הבית להורות מקרבת ולמה כדאי לי ללמוד אתכם?
- 5.....מהי תקשורת מקרבת?
- 6.....למה כדאי ללמוד איתנו?
- 7.....מהו קורס היסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת ולמי הוא מיועד
- 8.....התכנים שנלמדים בקורס היסודות האינטרנטי
- 10.....מבנה הקורס
- 10.....מה אתם מקבלים בקורס יסודות האינטרנטי
- 10.....היתרונות של לימוד יסודות בקורס האינטרנטי:
- 11.....שכר הלימוד בקורס
- 13.....איך להצטרף לקורס יסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת?
- 15.....שאלות חשובות ששאלו אותנו על הקורס - ומענה שלנו



## למה קורס יסודות בתקשורת מקרבת?

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

- בהתנהלות מתסכלת ומתישה מול הילדים
- במאבקים איתם שגוררים שימוש בכח שלא עובד, ובתחושות אשמה ותסכול שאנחנו פועלים בניגוד לערכים שלנו
- בויכוחים, טענות, האשמות ומתחים בזוגיות שיוצרים ריחוק שהולך וגדל ומשפיע על האווירה בבית
- במתחים שנצברים במערכות יחסים חשובות לנו (במשפחה המורחבת, בעבודה ובכלל) שמביאים לשיחות לא מדוברות ולאווירה טעונה שלא נעים לנו להיות בה לאורך זמן.

יש אנשים שמאמינים ש'ככה זה בחיים', 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! ואפשר גם להתקרב מחדש!**

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.

### **אם את או אתה קוראים את הסילבוס הזה, זה אולי בגלל -**

- שחסרים לך הקשבה, הבנה הדדית וקרבה בתוך מערכת יחסים עם בן/בת הזוג או בהורות עם הילדים והיית רוצה ללמוד לעשות שם משהו אחר, שיביא לשיתוף פעולה וחיבור במשפחה שלך
- שהתעייפת ממריבות וקונפליקטים ומעניין אותך למצוא מענה אמיתי לאתגרים שלך בתקשורת ובמערכת היחסים
- שלמדת לשתוק ולא להגיד את מה שחשוב לך, כדי שלא לייצר עימותים, אבל זה כבר נעשה מעיק ומכאיב וכבר יש תחושה מתמשכת של חוסר אונים וכאב
- שמצאת את עצמך שוב ושוב בכעס שמתעורר מהר ולמרות שניסית לעצור אותו לא הצלחת והתחושה היא שהאוטומט מנהל אותך במצבים מאתגרים וזה קשה לך
- שאת מוותרת על עצמך ועל מה שחשוב לך כדי לא לעורר עימותים ומרגישה שזה לא נכון לך
- שאתה נסגר ומנתק קשר ולא מדבר, והצד השני חווה את זה כתוקפנות, או שיש לך דפוס תקשורת אחר שמכאיב לך ומאתגר אותך ואת הסובבים אותך
- שקשה לך להגיע ללב של הילדים שלך, הם מסתגרים ולא משתפים אותך כמו שהיית רוצה

~3~

- 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 לעצמכם, למשפחה שלכם ובכלל אבל לא יודעים איך ליצור אותה
- אם אחת או יותר מהסיבות האלו מדויקות לך - אנחנו רוצים להגיד לך שבאפשרותך לחוות משהו אחר לגמרי במערכות היחסים החשובות לך.

### קורס יסודות בתקשורת מקרבת יאפשר לך:

- לקבל כלים יישומיים ואפקטיביים שישמשו אותך בכל תחומי חיך האישיים והמקצועיים. כלים לתקשורת שיוצרת קרבה, לפתרון קונפליקטים ולניהול מערכות יחסים.
- להבין התנהגויות של אנשים וילדים ולדעת מה עומד מאחוריהן, מבלי להיגרר להגיב אליהן.
- לייצר התקרבות מיידית ורצון של האחר לשתף איתך פעולה בעזרת דיוק והעמקה ביכולת ההקשבה האמפתית שלך.
- 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.
- להעמיק את היכולת של חיבור לעצמך, ליצירת שקט פנימי אמיתי, גם ובמיוחד בתוך מצבים מאתגרים ומצבי עומס ולחץ.
- לבקש בקשות באופן שיוריד את ההתנגדות אליהן ויעלה את הרצון לעזור לך ולהתחשב בך.
- לנהל שיחה כשהצד השני סגור, כועס או מאשים אותך - ולסיים אותה בתחושת הבנה, חיבור עמוק ורצון לשיתוף פעולה.
- ללמוד את אמנות הניהול של שיחה מקרבת, איך להגיע בעזרת דיאלוג לפתרונות שמוסכמים על כולם ומיושמים לאורך זמן.
- לטפל במצבים מאתגרים במשפחה שלך, להפוך התרחקות לקרבה והבנה, לחולל תפנית אמיתית ולהתחיל לרפא את מערכות היחסים המשמעותיות בחיך.
- להכיר את הדפוסים הפנימיים והטריגרים שיכולים להוציא אותך מאיזון ולגרום לך לתקוף ולהתפרץ - ולהעמיק את היכולת שלך להתמודד איתם.
- ללמוד ולהכיר את מרכיבי השפה המרחיקה וחסמי תקשורת - ויכולת להימנע מהם כמעט לגמרי
- ללמוד את מהלך ההקשבה שיאפשר לך להגיע אל הלב של ילדיך ושל בן-זוגך - ושיעורר אצלם את הרצון לשתף אותך.



- להכיר את כל הטעויות שהורסות ברגע אחד מהלך הקשבה טוב - וגורמות לסגירת הלב של אחרים מולך (גם כשהכוונה שלך היא לגמרי אחרת).
- לקחת אחריות על התקשורת בבית - ללמוד לנהל אותה ולהביא לבית שלך הקשבה עמוקה, חיבור אמיתי, אכפתיות, התחשבות, רצון לשתף פעולה - ותחושה של יחד.

אם אחד או יותר מכל אלו מדבר אליך -

נשמח לתת לך בסילבוס הזה מידע על **קורס היסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת**

אבל אולי לפני כן כמה מילים עלינו ולמה אנחנו בכלל פותחים קורס שכזה:

## מה זה הבית להורות מקרבת ולמה כדאי לי ללמוד אתכם?

נעים להכיר,

אנחנו יואב לבנה, יעל ארבל וגליה לבנה -

מנחים ומטפלים מנוסים בתקשורת מקרבת עם מעל 12-14 שנות ניסיון. כולנו עובדים שנים רבות עם אנשים, עם ארגונים ועם קהלים רבים ומגוונים כמנחים ומטפלים בתקשורת מקרבת.

לפני 4.5 שנים חברנו ביחד לשיתוף פעולה לעזרת הורים

ופתחנו תכנית 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 החמישית 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) ועם טכניקות וכלים שפיתחנו בעצמנו, ואנחנו ממשיכים ללמוד, ללמד ולפתח כלים וטכניקות ברוח הגישה המקרבת.



גליה לבנה יעל ארבל יואב לבנה



צוות הבית להורות מקרבת



יעל ארבל ויואב לבנה -



## מהי תקשורת מקרבת?

~5~

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 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 או בקיצור NVC, והיא מיושמת בכל רחבי העולם.



**דר' מרשאל רוזנברג**

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, משהו מהותי שחשוב לנו מבפנים, שנקרא – 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 כדאי ללמוד איתנו?

- הייחודיות שלנו היא בשילוב של יכולות, ניסיון וערך ייחודי אישי שכל אחד מאיתנו יוצר –
- ידע ייחודי ומרתק של תקשורת מקרבת, עם ניסיון של שנים והתמחות בעבודה עם הורים. אנחנו מבינים את הקשיים והאתגרים של הורים מקרוב, אנחנו בעצמנו הורים, ונפגשים מדי שבוע עם עשרות שאלות ותכנים שמביאים הורים אל השיח שלנו.
- 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 את הלימוד למהנה ואת ההבנה והיישום לקלים.
- 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.

- 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.

- יש לנו הרבה ניסיון במה שאנחנו מלמדים ומיישמים. קשה להפתיע אותנו במצב או בשאלה שלא נתקלנו בהם לאורך 12-14 שנות הניסיון שלנו בהנחיה. 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 שזה משרה עליהם תחושה של יציבות וביטחון ומוגנות בתוך המפגש איתנו.

- אנחנו מחוברים לשטח

- אנחנו באמת אוהבים אנשים וילדים ואת מה שאנחנו עושים.

- 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.

- 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 ודוגמה לאופן שגם אתם יכולים.

## מהו קורס היסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת ולמי הוא מיועד

קורס יסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת הוא קורס מרוכז שמיועד ללמד את כל היסודות וכלי הבסיס של הגישה, בדגש על יישום כבר במהלך הקורס, ולאחרונה הוצאנו אותו בפורמט אינטרנטי המבוסס על שיעורי וידאו, כדי לאפשר להורים שמתקשים להגיע למפגשים הפרונטליים שלנו ללמוד מהבית את כל מיומנויות היסוד והכלים האפקטיביים של הגישה. למי שרוצה ללמוד תקשורת מקרבת באופן מובנה ומפורט, אנחנו מאד ממליצים על הקורס הזה – זהו קורס משנה חיים ואתם תרגישו את השינוי בבית כבר עם תחילת הלמידה (ואנחנו עומדים מאחורי ההבטחה הזו).

## התכנים שנלמדים בקורס היסודות האינטרנטי

בקורס נלמד את הכלים ומיומנויות הבסיס של תקשורת מקרבת – הנה פירוט התכנים:

- 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 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 ולריב עם ההתנהגות עצמה ולהיגרר לויכוחים, 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 מויכוחים 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

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.

## מה אתם מקבלים בקורס יסודות האינטרנטי

- תוכן עוצמתי, כלים ומיומנויות משני חיים לניהול מערכות היחסים שלכם עם עצמכם ועם אחרים
- שיעורים שנפתחים לכם אחת לשבוע עם המיומנויות והכלים הכי אפקטיביים של תקשורת מקרבת
- למידת היסודות של תקשורת מקרבת בפורמט מורחב של חודשיים וחצי (במקום 5 שבועות)
- מסר מוטיבציה שבועי עם המלצה לתרגול – שנועד לעזור לכם ליישם בכל שבוע את מה שתלמדו
- כרטיסיית רגשות וצרכים – שתעזור לכם לזהות רגשות וצרכים ולרכוש את השפה המקרבת
- ספר לימוד של הקורס המלווה את הלמידה צעד צעד להורדה (כ-70 עמודים) הכולל סיכומים ופירוט התכנים הנלמדים, שבו אתם מתרגלים את מה שאתם לומדים כדי שתיישמו בקלות בבית עם הילדים
- קבצי אודיו של השיעורים להורדה ולשמיעה בנסיעות ובכל מקום וזמן בנוחות שלכם
- אפשרות לשדרוג חבילה וקבלת ליווי הדרכה ותמיכה למשך כל זמן הלימוד דרך "קהילת לחיות קרובים – קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת", להתייעצויות ומענה לשאלות 24/7, תרגולים בשידור חי, קבלת הדרכה אישית לאתגרים בבית ועוד.

**היקף שעות הקורס** – כ-18 שעות לימוד (עם אפשרות להרחבה עד 36 שעות עם הליווי בקהילת לחיות קרובים)

## היתרונות של לימוד יסודות בקורס האינטרנטי:

1. אתם לומדים בזמן שנוח לכם, בקצב שנוח לכם, שמשתלב בחיים שלכם
2. יש לכם מקום לתרגל ולשאול שאלות ולקבל הדרכה אישית ליישום שלכם בבית
3. יש לכם אפשרות לשוב ולצפות בהדרכות כדי לחזק את ההבנה ולהעמיק את הלמידה
4. במהלך הצפייה תוכלו לעצור ולכתוב לעצמכם דגשים ללמידה, תובנות ומשפטים להשתמש בהם
5. בן/בת הזוג יכול לצפות אתכם בכל הדרכות הקורס או בחלקים נבחרים שתרצו להראות לו
6. נחסכים מכם הנסיעות, ההתארגנות ובייביסיטר – אתם משקיעים את הזמן נטו בלימוד

~10~

7. אתם לומדים באופן מפורט ומסודר את היסודות של תקשורת מקרבת, עם כל הניסיון שלנו וההתמחות בתחום ההורות המקרבת שאותו פיתחנו
8. הכי חשוב - אתם יכולים להתחיל ללמוד החל מהיום ולשנות לטובה את המציאות בבית שלכם, ליצור חיבור, הבנה ותקשורת טובה במערכות היחסים שהכי חשובות לכם.

## שכר הלימוד בקורס

שכר הלימוד המלא של הקורס – 2,950 ₪

### **שכר הלימוד בימים אלה בהקשבה לצרכים של משפחות עכשיו -**

**240 ₪ לחודש X 10 תשלומים - 2,400 ₪ בלבד!** (אפשר גם פחות תשלומים)

וזאת השקעה שתיהנו מהפירות שלה לכל החיים עם הילדים שלכם בבית. תקשורת מקרבת תעבור גם לשיח עם בני הזוג שלכם ולאט לאט זה יחלחל לכל הקשרים שלכם ויהפוך לדרך חיים - מתנה אמיתית לעצמכם, למשפחה שלכם ולאנשים היקרים לכם!

### **הנחה משמעותית של 550 ₪ בשכר הלימוד של הקורס -**

שכר הלימוד של הקורס כרגע נמוך משמעותית מעלותו הרגילה, בהקשבה לצרכים של משפחות בימים אלה. ברגע שנחזור לשגרה מלאה שכר הלימוד יעלה למחירו המלא.

## הערות חשובות לשכר הלימוד

- המחיר כולל מע"מ ומוכר לצרכי מס לעצמאים (השתלמות מקצועית)
- ההרשמה במחיר המופחת היא רק לימים אלה מתוך הקשבה לצרכים של משפחות עכשיו. ברגע שנחזור לשגרה רגילה שכר הלימוד יעלה ל-2,950 ₪
- הדרכות קורס יסודות האינטרנטי זמינות ופתוחות לכם לצפייה לתמיד ללא הגבלת זמן

## שדרגו את הקורס ב-9.90 ₪ לחודש הראשון וקבלו מעטפת תמיכה ומענה לשאלות, תרגול ב'חי', הדרכה ועזרה באתגרים הספציפיים במשפחה שלכם:

במטרה לתמוך בכם במהלך הלמידה ולעזור לכם ליישם בבית עם הילדים ובן/בת הזוג את הכלים של תקשורת מקרבת שתלמדו בקורס, הוספנו לכם אפשרות לקבל מאיתנו תמיכה, הדרכה ועזרה לכל משך תהליך הלמידה שלכם ואחריו ב'קהילת לחיות קרובים - קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת' - מרחב מיוחד לתלמידי הקורסים שלנו, שבו מתרגלים ב'חי' את הכלים שנלמדים בקורס, מקבלים מענה לשאלות במהלך הלמידה, בכל שבוע נהנים מהדרכה שלנו (יעל, יואב וגליה) ושל מלוות הורים מהצוות שלנו

~11~



## איך להצטרף לקורס יסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת?

ראו את שתי דרכי ההצטרפות לקורס ובחרו את הדרך המועדפת עליכם:  
 באפשרותך להצטרף לקורס יסודות עם מנוי תמיכה ב'קהילת לחיות קרובים' - קהילת ההורים של הבית  
 להורות מקרבת' ולקבל מאיתנו ליווי, הדרכה והכוונה בהדרכות שבועיות ובערוצי התייעצות או להצטרף  
 לקורס בלמידה עצמית. לנוחיותכם פירטנו כאן בטבלה מה מקבלים בכל אחת מאפשרויות ההצטרפות:

קורס יסודות האינטרנטי בלמידה עצמית	קורס יסודות האינטרנטי + מנוי תמיכה בקהילת לחיות קרובים (מומלץ)	מה מקבלים
✓	✓	שיעורי הקורס עם תוכן משנה חיים
✓	✓	קבצי אודיו להאזנה
✓	✓	חוברת עבודה מפורטת לתרגול (עם סיכומי תכנים)
✓	✓	הצעה שבועית לתרגול
✓	✓	כרטיסיית רגשות וצרכים
	✓	הדרכה אחת לשבועיים איתנו (יעל, יואב וגליה) להעמקת הלמידה, מענה לשאלות ועזרה ביישום בבית
	✓	הדרכת תרגול (עם מתרגלות קהילת לחיות קרובים) לתרגול המיומנויות והכלים המקרבים
	✓	גישה לצפייה בכל הקלטות הדרכות 'קהילת לחיות קרובים'
	✓	קבלת הדרכה ממלוות הורים שלנו לקשיים ואתגרים ספציפיים בבית שלכם
	✓	התייעצות 24/7 בערוצי התמיכה בקהילת לחיות קרובים: הורות לגיל הרך, הורים למתבגרים, איך לפעול עם ילדים שמתעקשים, תקשורת מקרבת בזוגיות ועוד
₪ 2,400	2,400 ₪ + 9.90 ₪ בחודש <b>הראשון</b> ולאחר מכן 147 ₪ בחודש (אפשר לצאת מקהילת לחיות קרובים בכל זמן שרוצים)	שכר לימוד

~13~

<p><a href="#">להצטרפות לקורס יסודות</a> - לחצו כאן</p>	<p><a href="#">להצטרפות לקורס יסודות + מנוי</a> <a href="#">בקהילת לחיות קרובים</a> - לחצו כאן (אפשר לצאת מהקהילה בכל עת)</p>	<p>איך מצטרפים</p>
---	---	--------------------

## איך מצטרפים לקורס יסודות?

תהליך ההרשמה לקורס:

- 1- בחרו האם להצטרף לקורס בלמידה עצמית והאם להוסיף את הליווי והתמיכה שלנו בכך בקהילת לחיות קרובים (9.90 ש"ח לחודש הראשון ואפשרות לצאת בכל עת) לקבלת עזרה בתהליך האישי שלכם עם הדרכה ואפשרות להתייעץ איתנו (מומלץ להתחיל ולראות איך זה מקדם אתכם)
- 2- לחצו כאן למטה על כפתור ההצטרפות המתאים, הגיעו לדף התשלום והכניסו בו את פרטיכם, (בחרו האם לשלם בתשלומים או בתשלום אחד וכו')
- 3- לאחר הסדרת התשלום תקבלו מאיתנו שני מיילים: במייל הראשון חשבונית על שמכם, ובמייל השני נזמין אתכם לאתר קורס יסודות האינטרנטי לצפייה בהדרכות והתחלת הלימוד
- 4- במידה ובחרתם להוסיף את התמיכה שלנו בכך ב'קהילת לחיות קרובים' - קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת' - נשלח לכם מייל נוסף עם כל הפרטים על ההצטרפות אליה ולכל ההדרכות בה
- 5- מרגע הצטרפותכם תקבלו מאיתנו תזכורת במייל על כל שיעור ולכל פעילות במסגרת המסלול שבחרתם, ואתם יכולים להתחיל בשינוי הגדול בבית!

מחפשים דרך לבסס במשפחה שלכם יחסים שמחברים את כולם יחד?  
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?

קורס יסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת הוא קורס משנה-חיים - הצטרפו מכאן -  
כפתור ירוק - קורס יסודות האינטרנטי עם מנוי תמיכה, ליווי והדרכה שלנו ב'קהילת לחיות קרובים'  
כפתור חום - קורס יסודות האינטרנטי ללמידה עצמית:

**להצטרפות לקורס יסודות**  
**בלמידה עצמית - לחצו כאן**

**להצטרפות לקורס יסודות +**  
**מנוי תמיכה ברשת - לחצו כאן**  
(אפשר לצאת מהרשת בכל עת)

רוצים להתייעץ איתנו לפני הצטרפותכם?

## מוזמנים להירשם מכאן – ונחזור אליכם לשיחה

**חשוב לדעת!** התכניות והקורסים שלנו מבוקשים מאוד וההצעה הזו מוגבלת וייחודית רק לזמן הזה. הבטיחו את מקומכם כבר עכשיו!

## שאלות חשובות ששאלו אותנו על הקורס - ומענה שלנו:

**הייתי כבר בהדרכת הורים שונות שעזרו לזמן קצר בלבד, למה שהפעם זה יהיה שונה?**

יש שלושה דברים מהותיים שהופכים את קורס יסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת, לקורס שעושה שינוי אמיתי ומהותי בחיים של משפחות רבות, ולא סתם שינוי, אלא כזה שמחזיק מעמד לאורך זמן.

הדבר הראשון והמהותי – זו הגישה!

אנחנו מציעים פתרון שמתייחס לשורש הדברים, ולא נותן מענה שטחי לבעיות התנהגות של הילדים. כשילד מתנהג בצורה זועפת, כשילד טורק דלתות, מתחצף, מציק, לא מקשיב להורים, יש סיבה מאחורי זה עמוקה יותר, יש צורך שלא התמלא ואם נטפל לעומק הדברים, אז גם הפתרון יחזיק מעמד ולאורך זמן.

זה בדיוק כמו עם מיגרנות - אם ניקח אקמול, נעלים את כאב הראש לכמה שעות, אבל בגלל שלא טיפלנו במה שיצר מלכתחילה את המיגרנה, אנחנו נסבול ממנה שוב ושוב. גם כאן, אם נעניש את הילד, אולי נפתור את הסיטואציה בצורה זמנית, אבל בגלל שלא פתרנו את הבעיה האמיתית שמציקה לו, אנחנו נמשיך לפגוש בהתנהגות השלילית של הילד.

דבר שני – דאגנו באמת למעטפת מלאה שמעודדת יישום והתמדה מעטפת שתאפשר לכם ללמוד, ליישם, לתרגל, להתייעץ, לקבל עזרה, והכי חשוב להטמיע את השפה החדשה שתלמדו בתהליך. חשבנו על כל הפרטים, שיעזרו לכם בדרך: החל מהפורמט שקל ללמוד בו מכל מקום וזמן מה שמקל על הורים עסוקים רבים את החיים, ממשיך בליווי הצמוד מההתחלה ועד סיום התכנית, וממשיך בפרטים הקטנים כמו הקלטות של שיעורים בפורמט mp3 שתוכלי להקשיב להן במהלך נסיעות ברכב, בזמן שאת עושה כושר וכדומה.

דבר שלישי – זו שיטה ממש פרקטית!

אתם מקבלים כלים ישימים, ממש תדעו מה לעשות, מתי לעשות, איך להגיב, מה להגיד – וכשהדברים ברורים, נורא קל ליישם ביום יום ולראות תוצאות.

**מה אם יהיו לי שאלות בזמן הלמידה וארצה לשאול שאלות ולהתייעץ אתכם?**

האפשרות לשאול שאלות ולקבל עליהן מענה במהלך הלמידה היא חשובה ליישום של תקשורת מקרבת בבית שלכם, ולכן אנחנו מציעים לכם להוסיף לעצמכם גם חברות ב'קהילת לחיות קרובים' – מרחב אינטרנטי שפתוח 24/7 שמיועד לתת מענה לבוגרי הקורסים שלנו במהלך הלמידה ובשלבי היישום שאחריה.

~15~

בתוך 'קהילת לחיות קרובים קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת' אתם יכולים לשאול כל שאלה שתעלה לכם בנוגע להדרכות ולקבל מענה מאיתנו (יעל, יואב וגליה) וממתרגלות הקורס, בהדרכות חיות שמתקיימות אחת לשבוע (ויש לכם גם אפשרות לצפות בהקלטות שלהן בספריית הקהילה). בהדרכות הקהילה יש גם תרגול ואימון בכלים שתלמדו בקורס ואנחנו מאד ממליצים לקחת בהם חלק כדי להעצים את תוצאות הקורס.

### **ואם אצטרך ייעוץ אישי בנוגע לאתגרים ספציפיים במשפחה שלי?**

ניתן להתייעץ באופן אישי עם מלוות ההורים שלנו בקהילת לחיות קרובים ובמתרגלות הקורס, לשאול אותן שאלות, לקבל הדרכה אישית ומענה לאתגרים ספציפיים של המשפחה שלך. מלוות ההורים יענו לך בכתב בפורומים ובמידת הצורך יהיה באפשרותך להיעזר בהן גם בהתייעצות אישית – זו הסיבה שאנחנו ממליצים לך להצטרף בנוסף לקורס גם ל'קהילת לחיות קרובים' כדי לקבל מעטפת שלמה של ליווי ותמיכה שיעזרו לך ליישם את הכלים ולחוות הקלה, רגיעה, ושיתוף פעולה בבית שלך.

### **ואם ארצה קשר ישיר עם יואב ויעל?**

בתוך 'קהילת לחיות קרובים' – קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת' תוכלו לפגוש אותנו באופן אישי, יואב, יעל וגליה, בהדרכות דו-שבועיות בשידור חי, ולקבל מאיתנו הכוונה והדרכה לאתגרים ספציפיים במשפחה שלכם. בהדרכות האלה אנחנו מלמדים גם נושאי תוכן נוספים שיעזרו לך לחיות וליישם תקשורת מקרבת בחיים ובכל מערכות היחסים שלך. כך שיש לך ערוץ ישיר איתנו לעזרה, למידה בנושאי העשרה מרתקים, ובהרבה השראה וכוחות לתהליך שלך בבית.

### **לכמה זמן פתוחות לי הדרכות קורס יסודות האינטרנטי?**

הדרכות הקורס האינטרנטי פתוחות לך לתמיד מרגע הצטרפותך ויש לך גישה אליהן בכל רגע ומכל מקום. יש לך אפשרות לבחור את זמני הלימוד בהתאם לנוחות שלך, להתקדם בקצב שנוח לך, לעצור את ההדרכות ולכתוב לך דגשים, תובנות ומשפטים שאנחנו מלמדים – זו פשוט דרך נוחה ללמוד את הכלים האפקטיביים של תקשורת מקרבת מהבית, בקצב ובזמן שלך.

### **האם קורס יסודות האינטרנטי מקביל בתכנים שלו לקורס היסודות הפרונטלי?**

בקורס יסודות האינטרנטי אנחנו מלמדים את עיקרי הכלים והמיומנויות שנלמדים בקורס יסודות הפרונטלי. כמובן שבקורס הפרונטלי יש יותר תרגול איתנו ב'חי' ויש לנו זמן להעמיק יותר וכן ללמד נושאים נוספים בתקשורת מקרבת – אבל את עיקרי התכנים, הכלים והמיומנויות אנחנו מלמדים באופן מפורט גם בקורס יסודות האינטרנטי (שימו לב שאם מעניינת אתכם תכנית ההכשרה למאמנים ומלווי הורים בגישת תקשורת מקרבת – יש לעבור את קורס יסודות הפרונטלי כדי להתקבל אליה. למקרה שאתם מחליטים להתחיל בקורס יסודות האינטרנטי, תהיה לכם אפשרות להשלים בהמשך לקורס הפרונטלי).

### **אתם מדברים הרבה על הורות – הקורס עוסק גם בתקשורת בזוגיות ובמערכות יחסים אחרות?**

קורס היסודות האינטרנטי בתקשורת מקרבת מלמד איך ליישם תקשורת מקרבת בכל מערכות החיים: בהורות, בזוגיות, במשפחה, עם חברים ובעבודה (בקיצור, לא רק בהורות). היסודות והכלים שנלמדו בקורס ישרתו אותך בכל אחת ממערכות היחסים האלה.

~16~



## הייתי רוצה שגם בן/בת הזוג שלי ילמד איתי... זה אפשרי?

אחד היתרונות של קורס יסודות האינטרנטי שהוא מאפשרת לבן/בת הזוג שלך ללמוד איתך בכל השיעורים וההדרכות או בחלקים שיעלה ברצונך לשתף אותו ולהציע לו לראות. 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 לדרך המקרבת. ואם זה אתה שרוצה לבוא וללמוד - בוא ותיצור אתה את השינוי בבית שלך.

## אתם כותבים לפעמים בלשון נקבה, האם הקורס הוא גם לגברים?

בוודאי שכן! אנחנו כותבים כך כי יש יותר נשים בקבוצת העוקבים שלנו. אבל האמונה שלנו היא שהאחריות על היחסים והתקשורת בבית היא כמובן של הנשים והגברים כאחד. בתכניות ובקורסים שלנו משתתפים גם הרבה גברים. גברים - אתם מאד תהנו מהקורס שלנו והוא יעזור לכם גם בבית וגם ביחסים עם עובדים ועמיתים בעבודה ובכלל :-)

## ואם נשארתי עם שאלות ו/או התלבטויות שרוצה אליהן מענה?

מוזמנ/ת לדבר איתנו ונשמח לענות על כל שאלה והתלבטות לגבי ההשתתפות בקורס:

[לתיאום שיחה איתנו - לחצ/י כאן](#)

או כתבו לנו במייל: [info@feelfamily.co.il](mailto:info@feelfamily.co.il)

להצטרפות לקורס יסודות  
בלמידה עצמית - לחצו כאן

להצטרפות לקורס יסודות +  
מוני תמיכה ברשת - לחצו כאן  
(אפשר לצאת מהרשת בכל עת)

רוצים לדבר איתנו בטלפון?

[מוזמנים להירשם מכאן - ונחזור אליכם לשיחה](#)

או כתבו לנו במייל: [info@feelfamily.co.il](mailto:info@feelfamily.co.il)

נשמח ללוות את המשפחה שלכם בדרך המקרבת!

יעל, יואב וגליה

וצוות הבית להורות מקרבת

~17~