

איך להציג את הקורסים בתועלות

אחד הדברים שהכי חשוב להקפיד עליהם בשיחות יעוץ ללימודים היא להציג את הקורס בתועלות - בשלב שבו אנחנו מגיעים לדבר עליו. גם אם שיחת ייעוץ היתה מעולה, אם נציג את הקורס רק במאפיינים הטכניים שלו (כמה הדרכות יש בו וכו'), במרבית המקרים משהו יחסר למתעניינת והיא לא תצטרף. ולכן מאד מאד חשוב להציג את הקורסים דרך תועלות - בדגש על מה היא תלמד בהם ואיך זה יעזור לה בבית שלה, ושהחלק הזה יהיה 90% מההסבר שלנו (ורק 10% יהיה על המאפיינים הטכניים, כי זה בדרך כלל הרבה פחות חשוב למתעניינת). כדי שיהיה לכן קל לעשות את זה, כתבנו לכן כאן איך להציג כל קורס באופן הזה:

הצגת הקורס 'במקום עונש - וגם במקום לצעוק, לאיים ולספור עד 3':

בשיעור הראשון נלמד אותך את צורת החשיבה והשפה המרחיקה - ואיך להימנע ממנה. הרבה הורים לא מבינים מה במה שהם אומרים גורם לילדים להיפגע, להתווכח, להתעקש או להתרחק, וגם אם זה קשה לפעמים לשמוע, במרבית המקרים זה קשור באופן שבו אנחנו ההורים מדברים - שמבלי להתכוון אנחנו מרחיקים אחרים מאיתנו, אם אנחנו רואים את זה או לא (זה נכון אגב גם בזוגיות, שגם שם יכולים להתרחק מאיתנו מבלי שנדע את זה). אז בגלל זה אנחנו לומדים לעומק מה מרחיק ואז אנחנו יכולים להימנע מזה ולחסוך לעצמנו את מרבית הויכוחים, המריבות והמאבקים. וגם מה שלומדים בקורס זה את השפה המקרבת, אז חשוב שבזמן שאנחנו עוברים אליה לא נמשיך בשפה המרחיקה מבלי שנדע את זה.

בשיעור השני נלמד אותך איך לעבור לתקשורת מקרבת - איך לעבור ולהתמקד בצורך שנמצא מתחת להתנהגות, כמו שעשינו בשיחה כאן כשדיברנו על... עם הילד/ה שלך. בשיעור הזה נלמד אותך לעומק גם את מנגנון הצורך ואיך הוא מייצר את ההתנהגויות, ונלמד אותך איך לזהות את הצורך של הילד/ה שלך, כמו שהדגמתי לך קודם בשיחה שלנו. אחרי שתלמדי לזהות את הצרכים שמתחת להתנהגויות תוכלי להבין במדויק למה הילד/ה שלך מתנהג/ת (כפי שמתנהגת), תוכלי לראות במדויק מה גורם להתנהגות שלה ואז תדעי למה לתת מענה כדי להביא לשינוי בהתנהגות שלה.

בשיעור השלישי נלמד אותך איך לעבור מתגובות אוטומטיות שמוציאות מאיתנו ההורים הרבה פעמים כעס, תסכול, הרמות קול וכל אלה, לתגובות שאנחנו בוחרים אותן, כאלו שלא מרחיקות מאיתנו את הילדים שלנו, באמצעות כלי מאד חזק שנקרא חיבור לעצמנו, שגם קצת התנסו בו בשיחה שלנו, כשהסתכלנו יחד על הצרכים שלך - על מה שחשוב לך, שזה גם (לדוגמה) התקדמות בבוקר ושיתוף פעולה של הבת שלך, וגם לצד זה, חיבור איתה, ולצאת יחד באווירה נעימה מהבית. ברגע שאנחנו מחוברים לכלל הצרכים שלנו זה נקרא חיבור לעצמנו, ומה שלומדים בשיעור הזה יעזור לך להישאר בנוכחות הורית טובה ומחוברת, לבחור את התגובות במקום להגיב באוטומט ולהגיע לדברים ששיתפת אותי שמכאיבים לך, זה עוזר מאד לא להיגרר לויכוחים ולמאבקי-כוח, ואז הרבה יותר קל ליישם בזמן אמת את השפה המקרבת עם הילד/ה שלך (אפשר וכדאי להגיד את השם של הילד/ה כדי שזה יהיה יותר קונקרטי).

בשיעור הרביעי נלמד אותך איך בכמה שאלות תוכלי להבין מה חשוב ל... (הילד/ה שלה), ואיך להרגיע אותה, למוסס התעקשויות וכעס ולחבר אותה אלייך באמצעות הקשבה באמפתיה. את יכולה להרגיש מה זה אמפתיה ואיך זה מרגיש כשמקבלים אותה, קצת דרך דברים ששאלתי אותך בשיחה, איך זה עושה תחושה שמבינים אותי ורואים אותי ואיך זה מקרב ועושה רצון לשתף ושזה נותן ביטחון ואמון - אני רוצה שתהיה הרבה אמפתיה בינך לבין (הילד/ה) ובשיעור הזה נלמד אותך איך עושים את זה בפועל. ברגע שתכניסי

אמפתיה ליחסים עם (הילד/ה) את תראי שיירדו לכם 80-90% מהויכוחים והמריבות והכעסים בזמן מאד קצר, את תראי את זה כבר בתוך כמה ימים מרגע שתלמדי את השיעורים וספציפית את השיעור הזה. זה גם מאד יעזור לילד/ה שלך להקשיב לך, כי היא תרגיש שאתן יותר מחוברות ויהיה לה אכפת ממך יותר.

בשיעור החמישי נלמד אותך איך להגיד את מה שחשוב לך בדרך ש(הילד/ה) תוכל לשמוע ושזה יגיע ללב שלה, ויעזור אצלה רצון להתחשב בך ולשתף איתך פעולה. זה נקרא ביטוי עצמי בתקשורת מקרבת, שזה בעצם ללמוד לדבר את מה שחשוב לנו כדי שאחרים יתחשבו בנו במקום להיסגר, להתווכח ולהתרחק מאיתנו. בשיעור הזה נלמד אותך גם **איך לבקש ממנה בקשות** בדרך שתעזור את האכפתיות שלה כלפיך ושתביא אותה להיענות להן מתוך רצון ואכפתיות אליך. ברגע שמתחילים לדבר באופן הזה ולבקש ככה בקשות יש לנו ההורים יותר רווחה פנימית כי אנחנו חווים יותר ויותר שהילדים רואים אותנו ושאכפת להם מאיתנו, זה גם מאד מקרב אותנו אליהם וגם פותח את הלב שלהם אלינו ושלנו אליהם. וזה גם הרבה יותר כיף שגם רואים אותנו בבית שלנו, זה אפילו מלמד את הילדים שלנו לראות אחרים סביבם, אותנו, זה מלמד אותם להיות רגישים לאחרים ולהתחשב בהם, וזה מאד קשור בביטוי העצמי שנלמד אותך בשיעור הזה.

בשיעור השישי אנחנו מראים לך איך לדבר עם הילד/ה שלך על הנושאים הכי יומיומיים בבית, אלא שמעוררים הכי הרבה קושי יומיומי -

על זמן מסך,

מקלחות,

התארגנות ליציאה מהבית בבוקר והתארגנות לשינה בערב,

כמה ממתקים לאכול,

מה לעשות כשילד לא רוצה לעשות שיעורי בית,

כשילד לא מוכן לסדר את החדר שלו,

מה לעשות עם ילד שמרביץ, מקלל ולא מוכן לשמוע 'לא' -

ועוד הרבה סיטואציות שכולנו ההורים פוגשים -

ובכל אחת מהן אנחנו מדגימים לך דיאלוג מפורט, שיואב ויעל מדגימים ממש במשחק תפקידים בין הורה לילד, הם ממש מראים לך שם את השיחה המלאה על כל נושא שאיתה מגיעים עם הילד להבנה ולשיתוף פעולה, ואת תוכלי להשתמש בדיאלוגים האלה כדי להגיע להבנה עם (הילד/ה שלך) - תשתמשי באותן מילים ואותה צורת שיחה ואת תראי איך זה מחבר ביניכם ועוזר לך להגיע איתו להקשבה ולשיתוף פעולה ושזה מאד מקרב ביניכם. אין בשום קורס אחר ובשום גישה הדגמות כל כך מפורטות של שיחה קונקרטית עם הילדים על הנושאים האלה שכולנו כהורים פוגשים יומיום בבית - זה מאד ייחודי לתקשורת מקרבת, שמלמדת את החלק המעשי של איך לדבר בתכלס עם הילדים כדי שויכוחים יהפכו להבנה ולרצון לשתף פעולה. זה ממש אוצר השיעור הזה, החיים בבית הופכים הרבה יותר קלים ברגע שעוברים לדבר ככה וגם מה שזה עושה לקשר עם הילד זה מדהים.

בשיעור השביעי אנחנו מלמדים אותך את הדרך המלאה לטיפול בהתנהגות מאתגרת של ילדים. כמו שסיפרת לי על הקושי של (הילד שלך) עם (הקושי שלו) - בתקשורת מקרבת יש לנו דרך מסודרת לטיפול בהתנהגויות כאלה ובכל התנהגות מאתגרת שאנחנו ההורים רוצים לשנות - זו דרך שכוללת כמה שלבים ברורים שברגע שמיישמים את כולם זה מביא לשינוי מאד משמעותי בהתנהגות של הילד ובזמן יחסית קצר. בחלק מהשלבים נגענו בשיחה שלנו, כמו למשל זיהוי הצורך של הילד ואיך לדבר איתו, אבל יש גם עוד דברים שלא קשורים רק לתקשורת איתו אלא ממש לאיך לפעול איתו בתוך הסיטואציה ומחוץ לה ועוד דברים. בשיעור הזה את מקבלת את כל הדרך הזו - וזו הדרך הכי יעילה שאני מכירה לשינוי התנהגויות שקשה לנו איתן.

*****תועלת נוספת וסופר חשובה (שהרבה פעמים עושה את ההבדל אם מתעניינת תצטרף או לא) - היא לימוד ילדים דיבור והידברות:**

זה גם יילמד את הילדה שלך את המילים שבאמצעותן מביעים רגשות וצרכים ואת תראי שבתוך זמן קצר היא תתחיל לשתף אותך במה שהיא מרגישה ומה שחשוב לה וזה מאד יקר בביניכם, היא גם לא תצטרך להרביץ / לעשות דווקא / להציק לאחותה (מה שמתאים) כי היא תדע לבטא את המצוקה שלה במילים. אז לא רק שזה ייקל עליה ועלייך ביומיום שלכן, את גם מלמדת אותה כאן איך לדבר את עצמה במערכות יחסים, במקום להשתמש בכוח ובמקום לוותר על עצמה, איך לראות אחרים ומה חשוב להם, איך להיות בהידברות במקום במאבק-כוח או ויתור עצמי, איך להסכים יחד, אלו המיומנויות הכי חשובות לניהול יחסים שיש וזה יישרת אותה בכל מערכת יחסים שהיא תהיה בה בחיים שלה, אז חוץ מזה שזה ייקרב ביניכן, זה מהניסיון שלי כאמא הדר הכי גדול וחשוב שאנחנו יכולות לתת לילדים שלנו. והכל מעשי ואמיתי, וקורה מהר, את תראי את הילדה שלך מתחילה לדבר את הרגשות והצרכים שלה כבר מהשיעורים הראשונים.

וידוא הקשבה והחזרת השיחה למתעניינת כדי שתרגיש שהיא ומה שחשוב לה נמצאים במרכז השיחה:

חשוב לבדוק שהמתעניינת איתנו ולתת לה להרגיש שהיא ומה שחשוב לה נמצאים במרכז השיחה (ובגלל זה באופן כללי כדאי להימנע ממונולוגים ארוכים שלנו בלי לבדוק איפה היא נמצאת). ולכן אחרי שהסברנו על שיעורי הקורס ומה לומדים בו, אנחנו שואלים בשלב הזה:

- 'יש משהו חשוב שאת רוצה לשאול אותי או שלא הבנת לפני שאנחנו מתקדמות הלאה'?
- ואז היא תוכל לשאול עוד שאלות לגבי הקורס, כמו אם השיעורים מועברים בשידור חי (לא, הם נמצאים באתר ואת רואה אותם מתי שנוח לך וכמה פעמים שאת רוצה), ומה אם אצטרך עזרה (יש פורום תמיכה במיוחד בשביל זה) ועוד. זה חשוב לנו מאד שהיא תשאל כאן שאלות, זה מראה על התעניינות ושהיא רוצה להבין כמה דברים לפני שהיא מצטרפת (ראו את כל החלק על מענה להתלבטויות בהמשך הדף הזה).

שני דברים שחשוב להוסיף בשלב זה של השיחה (גם אם המתעניינת לא שואלת לגביהם):

1. הבטחה שיש לה מקום לשאול שאלות, לתרגל את כל המיומנויות ולהתייעץ עם קשיים ספציפיים - במהלך כל הלימוד ואחריו לזמן בלתי מוגבל:

"מרגע שאת מצטרפת לקורס אנחנו מחברים אותך לפורום משתתפים רק לחברי הקורס שבו את יכולה להעלות כל שאלה שמתעוררת לך במהלך הלימוד ואנחנו עונים שם עם הצוות המקצועי שלנו כמעט 24/7 (שתדעו שראות עונה שם בתוך כמה שעות על כל שאלה ותמיד באותו יום אז זה מענה באמת מהיר). אנחנו גם מתרגלים אותך בפורום הכל הכלים שנלמד אותך ונדייק אותך שם עד שזה יעבוד לך מעולה עם (הילד/ה שלך). שם את יכולה גם לשאול אותנו על כל קושי יומיומי שאת רוצה עזרה בו ונדריך אותך במדויק מה לעשות בו. את יכולה לכתוב שם בפורום הכללי, ואם את רוצה להתייעץ באישי את כותבת בפרטיות ואנחנו עונים לך בפרטיות. אנחנו אפילו מרימים טלפון בשיחה במקרים שבהם אנחנו מרגישים שזה מה שצריך - מה שמעניין אותנו זה שתצליחי ליישם את כל מה שאנחנו מלמדים אותך ובפורום הזה אנחנו דואגים לכך שזה יקרה. ועוד דבר, את התמיכה הזו שלנו בך את מקבלת למשך כל הקורס – ולאחריו לזמן בלתי מוגבל, יש לך אותנו בעצם לתמיד עם מענה יומיומי לכל שאלה וכל אתגר בביץ שתצצי בו את עזרתנו."

2. זו דרך מאד קלה ויעילה ללמוד:

- ההדרכות מחולקות למקטעים קצרים ויש לך מד התקדמות אישי שמראה לך בדיוק איפה את בכל רגע בלמידה, כמה כבר למדת וכמה נשאר לך.
 - יש לך גם אפשרות להאזין להכל באודיו וזה ממש נוח - כשאת בנסיעה ברכב, תוך כדי עבודות בבית, כשאת מקפלת כביסה, עושה כושר, זו דרך למידה מאד נוחה וחסכונית בזמן.
 - יש לך גם חוברת תרגול ששם את מתרגלת את מה שנלמד אותך וזה מאד עוזר ליישם את הכלים והשפה שתלמדי בשיעורים.
 - יש לך בחוברת התרגול גם כרטיסיית רגשות וצרכים שהיא כלי העבודה המרכזי שיעזור לך כדי לזהות צרכים שלך ושל הילדה שלך.
 - ויש לך גם גישה לתמיד לכל חומרי הקורס ואת יכולה לראות את ההדרכות כמה פעמים שתרצי ומתי שתרצי
- בקיזור – את מקבלת כאן באופן מסודר והכי מפורט ומקצועי שתמצאי בארץ את כל מה שאת צריכה, הכל מעשי ופרקטי ועובד מההתחלה, עם הליווי והתמיכה שלנו לתמיד –
- זה יעשה לך את השינוי שאת רוצה עם (הילד שלך) ועוד הרבה יותר ממה שאת יכולה לדמיין כרגע... את רק צריכה להתחיל ללמוד ותראי לבד שזה קורה מהרגע הראשון ,
- אני אומרת לך את זה כאמא ל-3... (וכאן שיתוף במה שזה עשה לי).

בדיקה: איך זה נשמע לך? יש לך שאלות שרוצה לשאול אותי לגבי ההשתתפות בקורס לפני שאנחנו מתקדמות?

וכאן עוברים לענות על שאלות מידע לגבי הערכה, הקורס והשתתפות בו, ולענות על התלבטויות.

הצגת קורס יסודות בתקשורת מקרבת (אינטרנטי):

הדרך שאני מרגישה שהכי נכונה לך ללמוד היא בקורס יסודות האינטרנטי, שזו הדרך הכי מסודרת ומפורטת ללמוד את כל הכלים והמיומנויות שדיברתי איתך עליהן בשיחה. זה הקורס הכי יסודי, שממש מלמד את הכל שלב אחרי שלב, מאד פרקטי וישומי, ובגלל זה אני חושבת שהוא זה שמתאים לך. זה ממש אותם תכנים של קורס יסודות הפרונטלי, רק את לומדת מהבית ויכולה להתחיל ללמוד כבר מהיום, בלי לחכות.

זה קורס של 9 שיעורים, שמלמדים אותך מההתחלה ועד הסוף את כל היסודות של תקשורת מקרבת עם הכלים והמיומנויות הכי חשובים, ובדרך הכי מעשית. כל שיעור הוא של כשעה וחצי, וזה הכל מובנה, שלב אחרי שלב, מאד קל להבנה וליישום.

הקורס כולו נמצא באתר ויש לך גישה אליו מכל מחשב וטלפון, ואת יכולה לראות את ההדרכות בזמן שנוח לך ובקצב שנוח לך, ואת יכולה גם לחזור ולראות שוב, וזה יתרון גדול שלו לעומת הקורס הפרונטלי. תוכלי גם להראות לבן הזוג שלך חלקים שאת מרגישה שיעזרו לו.

בתוך האתר יש גם את חוברת הלמידה של הקורס, של כ-70 עמודים, שזו חוברת מאד מפורטת עם תכנים לקריאה ומקום לתרגל את כל מה שאת רואה בשיעורים, ממש אחד לאחד. זה מאד יעזור לך ללמוד מסודר ולהפיק ממנו את הכל. וזה גם מאד יעזור לך להטמיע את השפה ולהשתמש בה בבית שלך.

יש גם הקלטות אודיו של כל השיעורים, ככה שאת יכולה גם לשמוע אותם, מתי שנוח לך, מכל מקום, אז זה קל ונוח ללמוד ככה, ממש בתוך החיים, בלי התארגנויות ונסיעות ולהטריח את הסבתא ולבקש מבן הזוג. ואת לא צריכה לחכות שהוא יתחיל, את יכולה להתחיל ללמוד בו היום.

אני רוצה לעבור איתך על מה שלומדים בכל שיעור, כדי שתהיה לך תמונה מלאה על מה שתלמדי, בסדר?

הצגת קורס יסודות האינטרנטי:

בשיעור הראשון בקורס לומדים את כל המרכיבים של השפה המרחיקה ואיך להימנע מהם. הסיבה המרכזית לכך שאנחנו נתקלים שוב ושוב בשיחות עם ילדים ועם בן הזוג בויכוחים, התנגדויות, עלבונות ושתיקות, היא שאנחנו משתמשים באופן לא מודע בשפה שמרחיקה אחרים מאיתנו, למרות שאנחנו ממש לא מתכוונים לזה כמובן. כשאחרים נסגרים כשאנחנו מדברים, כשהם מרגישים שאנחנו מאשימים אותם למרות שאנחנו ממש לא מתכוונים לזה, כשילד לא מספר לנו מה שלומו למרות שאנחנו שואלים, שכן הזוג שומע שאנחנו מאשימים אותו למרות שאנחנו בסך הכל אומרים מה אנחנו מרגישים – כל אלו הם סימנים לזה שאנחנו מבלי לדעת מדברים בשפה שמרחיקה – וזה נורא מתסכל, כי אנחנו מנסים לקרב, ובגלל השפה מרחיקים אחרים מאיתנו ובתוכם האנשים שאנחנו הכי אוהבים ושהכי אנחנו רוצים קרבה איתם. אני גם רוצה להרגיע ולומר ש-97% מאיתנו המבוגרים מדברים בשפה הזו, עד שאנחנו לומדים את האלטרנטיבה ומתחילים להשתמש בה. אז כאן אנחנו ממש לומדים את המילים, המשפטים ואת מה שעומד מאחורי השפה המרחיקה ואחרי השיעור הזה אנחנו פשוט יכולים להימנע לתמיד מלהרחיק אנשים שקרובים אלינו.

בשיעור השני נלמד אותך איך לעבור לתקשורת מקרבת - איך לעבור להתמקד בצרכים ולא בהתנהגויות, את הנחות היסוד של הגישה, איך היא בנויה, רגשות, צרכים, הכל. ממש

נדגים לך בשיעור הזה איך להסתכל על קשיים ואתגרים בבית בדרך הזו, ונראה לך גם איך מדברים אחרת בסיטואציות כאלה.

בשיעור השלישי לומדים איך לעבור מתקשורת מרחיקה לתקשורת מקרבת - אנחנו לומדים שמתחת לכל תסכול וכעס שלנו, מתחת לכל טענה או שיפוט שלנו על אחרים, וגם מתחת לאלו של אחרים סביבנו – יש משהו שהוא נורא חשוב לנו, שבגללו אנחנו ואחרים כועסים, מתעצבנים, נעלבים או נסגרים. לדבר הזה קוראים בתקשורת מקרבת 'צורך', שזו אבן היסוד של הגישה המקרבת, ואנחנו מלמדים בשיעור הזה 3 טכניקות שבעזרתן אפשר בכל רגע להבין איזה צורך חי בנו ומפעיל אותנו מבפנים. כשאנחנו מחוברים לצורך שחי בנו אנחנו יכולים להתחיל לבחור את התגובה שלנו – אנחנו כבר לא חייבים להגיב באוטומט שלנו – במקום זה אנחנו לומדים בשיעור 6 דרכים שאיתן מטפלים נכון בצורך שלנו, וכשאנחנו יודעים לעשות את זה פתאום הצרכים שלנו מתחילים להתמלא ואנחנו ממש יוצרים לעצמנו את המציאות שאנחנו רוצים שתהיה לנו עם הילדים שלנו, עם בן הזוג שלנו ועם אחרים – במקום להתעצבן, לכעוס, להיעלב ולהיסגר.

בשיעורים הרביעי והחמישי נלמד אותך את אחת ממיומנויות התקשורת הכי חשובות שיש, שכשיש אותה בבית אנחנו חוסכים לעצמנו 90% מהויכוחים והקונפליקטים והמריבות והמאבקים – ואני עומדת מאחורי מה שאני אומרת כאן. למיומנות הזו קוראים הקשבה אמפתית – אנחנו נלמד אתכם בשיעור הזה איך להקשיב לילדים, לבן הזוג ובכלל לאחרים, בדרך שממוססת בשנייה את הכעסים והתסכולים שלהם ושהופכת בכמה משפטים ילד שמתעקש לילד שמוכן להקשיב ולשתף פעולה ולשתף אותנו במה שקורה לו ובמה שהוא מרגיש, במקום להרביץ ולהציק ולצעוק .

הקשבה אמפתית היא מיומנות שפשוט מוציאה כמעט את כל הקונפליקטים מהבית, גם בזוגיות – ברגע שמתחילים להקשיב לבן הזוג באופן שנלמד אתכם בשיעור הזה, הוא יתחיל לשתף אותך הרבה יותר במה שעובר עליו, הוא יהיה הרבה יותר קשוב אלייך ותוכלו לקיים שיחות טובות ומקרבות ביניכם שמעמיקות מאד את החיבור והאינטימיות בזוגיות, במקום להיות במקום של האשמות וטענות ושתיקות ומתחים, שהסיבה היחידה שמגיעים אליהם היא בגלל שחסרות כל המיומנויות שדיברנו עליהן עד עכשיו.

בשיעורים השישי והשביעי אנחנו לומדים איך לדבר את מה שחשוב לנו ושנחנו רוצים בו בדרך שהצד השני – הילדים שלנו, בן הזוג שלנו ובכלל אחרים סביבנו – יוכלו להקשיב לזה, להבין ממש לעומק ולהתחשב בזה, מתוך רצון ואכפתיות שלהם לעזור לנו. קוראים לזה בתקשורת מקרבת 'ביטוי עצמי מקרב', וכשיש לנו את היכולת לדבר את מה שאנחנו רוצים בדרך הזו, ולבקש מאחרים דברים בדרך הזו, אנחנו פשוט נראה איך הילדים הרבה יותר מתחשבים בבקשות שלנו ואנחנו נראה איך בן הזוג מתחיל לעשות דברים בשבילנו לא מתוך ריצוי אלא מתוך אכפתיות אמיתית שמתעוררת בו כלפינו – זה הכל עניין של איך אנחנו מבטאים את מה שחשוב לנו, וכשעושים את זה בדרך המקרבת זה נורא מחבר ומקרבת אחרים אלינו. זה הכי כייף בעולם שסופסוף אנחנו יכולים לדבר בחופשיות את מה שאנחנו מרגישים ואת מה שחשוב לנו ולראות איך זה מגיע ללב של הילדים ובן הזוג, וכבר במהלך הקורס תוכלי להתחיל להנות מזה בבית שלך.

בשיעורים השמיני והתשיעי אנחנו בעצם מחברים את כל מה שלמדתם בארבעת השיעורים הראשונים ומלמדים אתכם את הפרקטיקה - של איך לנהל בזמן אמת שיחה מקרבת עם הילדים או עם בן הזוג - או עם כל אחד אחר, כדי ליצור בתוכה הבנה והסכמה ומוכנות אמיתית לשתף פעולה מתוך בחירה. אנחנו נלמד אתכם איך להזמין את הילד / בן הזוג לשיחה בדרך שממש תגרום לו לרצות להשתתף בה, נלמד אתכם איך להגיד את מה שחשוב לכם מבלי שהילד / בן הזוג ייסגר, נלמד אתכם איך להקשיב לצד השני בדרך שתעודד אותו להיפתח בפניכם ולשתף אתכם במה שעובר עליהם, נלמד אתכם מה לעשות

כשהילדים או בן הזוג מעלים בשיחה התנגדות או כעס – ואיך לחזור במשפט אחד או שניים שלכם לחיבור בתוך השיחה ואיך להגיע בזמן יחסית קצר להסכמה ולשיתוף פעולה מתוך רצון אמיתי של כולם – כזה שלא תצטרכי להרים את הקול ולצעוק או לחזור על עצמך מלא פעמים.

ברגע שיש לך את היכולת לנהל שיחות בדרך הזו, יהיה לך גם הרבה יותר ביטחון להיכנס אליהן, ואז תוכלי לדבר עם הילדים ועם בן הזוג על כל דבר שמפריע לך, להגיד שם את מה שחשוב לך ושזה יגיע ללב שלהם ולהגיע לשיתוף פעולה בקשר לזה.

מרגע שיש לך את כל המיומנויות האלה, תהיה לך דרך לנהל את כל מה שקורה בבית בדרך אחרת, מקרבת שתהיה לך וילידיים ולכולם הרבה יותר נעימה. ואת תתחילי לראות איך זה משפיע על כולם בבית.

כי בינינו, האמא היא המרכז העצבי של האורגניזם הזה שנקרא משפחה – לא צריך שהילדים או בן הזוג שלך ילמדו תקשורת מקרבת – את לומדת ומיישמת (ואנחנו נעזור לך בזה בזמן הלימוד ואחריו) ואת מייצרת לך משפחה שמדברים בה על מה שחשוב לכל אחד במקום לצעוק ולריב ולהאבק, ומשתפים בה את מה שמרגישים במקום להסתיר ולהתרחק, ושמגיעים יחד לשיתוף פעולה בדרך שמאד מחברת את כולם יחד.

איך זה נשמע לך עד עכשיו?

***תועלת נוספת וחשובה – ההשפעה של הקורס בבית ואיך זה מחלחל לכל בני המשפחה:**

אני אומרת לך מניסיון שכשאת לומדת איתנו בקורס הזה את גם מאד עוזרת לילדים שלך וגם לבן הזוג שלך ולזוגיות שלכם. ברגע שאת כאמא לומדת איך להתמקד בצרכים שנמצאים מתחת להתנהגויות ולמילים, הלפעמים קשות שנאמרות בלהט של ויכוחים וחוסר הסכמה, וברגע שאת עוברת לדבר עם אותם צרכים ורגשות שנמצאים אצל כל אחד בבית, כולם לידך יתחילו בהדרגה לדבר יותר רגשות ולבטא יותר את מה שחשוב להם, זה יקרה בהדרגה אבל תראי כבר מהשבועות הראשונים איך זה מתחיל להופיע בשיחות עם הילדים ובשיחות עם בן הזוג. וזה הכל יקרה כמהלך טבעי מרגע שאת תדברי יותר ויותר בדרך המקרבת שנלמד אותך.

ויש לקורס הספציפי הזה עוד כמה יתרונות מאד גדולים:

קודם כל, הקורס הספציפי הזה, בגלל ההיקף שלו, מאפשר לעשות שינוי גדול לא רק בהורות, אלא גם בזוגיות ובכל מערכת יחסים שחשובה לך, כי אנחנו מלמדים בו את כל היסודות והמיומנויות הכי חשובות של תקשורת מקרבת.

בהורות – זה יאפשר לך ליצור שיתוף פעולה עם הילדים מבלי להשתמש בכח, לבסס בבית תקשורת מעולה שמעוררת להתחשבות ואכפתיות, מקרבת את הילדים אלינו ומעודדת אותם לשתף במה שעובר עליהם ומחברת את כל המשפחה יחד

בזוגיות – הוא יעזור לך לעבור מהאשמות, טענות הדדיות ומתיחות ביחסים וריחוק – להבנה הדדית, חיבור, תחושת קרבה, תקשורת פתוחה שמחזירה את החברות ואת האינטימיות ליחסים.

בעבודה ובמשפחה הקרובה – הוא יאפשר לך לעבור ממתיחויות ושיחות לא מדוברות שמרחיקות, ליכולת ליצור עם כל אחד שאנחנו רוצים מערכת יחסים שמבוססת על הקשבה הדדית, הבנה וקרבה.

הבית להורות מקרבת

לחיות קרובים לני לאהבים

ולא פחות חשוב מזה - הלימוד בקורס מאד משפר את התקשורת שלנו עם עצמנו .
הוא מאפשר לנו לחיות עם הרבה פחות כעסים ואשמה ושיפוטים עצמיים, ובמקומם להיות בחיבור חזק לעצמנו שמזין אותנו בהמון אנרגיה וכוחות ושמושך אלינו את האחרים סביבנו רק מעצם הנוכחות שאנחנו נמצאים בה

יתרונות נוספים שלו -

- **הוא הקורס שמלמד בצורה הכי מקצועית, מובנית ומפורטת את כל היסודות של תקשורת מקרבת –** הוא מלמד את המודל השלם של ד"ר מרשל רוזנברג, עם הכלים והמיומנויות הכי חשובים.
- **אפשר להתחיל ללמוד היום -** לא צריך לחכות שייפתח קורס
- **הוא מאפשר לך לחזור ולשמוע שיעורים או חלקים מהם וזה חוזר ומזכיר ומעלה שוב למודעות את התדר והשפה המקרבים. אפשר גם להראות לבן הזוג חלקים שאנחנו רוצים שהוא יראה, אפילו כמה דקות, וזה יכול לגמרי לשנות את האופן שבו הוא יפנה לילדים.**
- **הוא יותר חסכוני, עולה כחצי מקורס יסודות פרונטלי, ואותם תכנים בדיוק נלמדים בשניהם, ככה שאם נוח לך ללמוד באינטרנט, זה ממש משתלם לך.**
- **הוא חוסך נסיעות, ובייביסיטר, ולבקש מבן הזוג שיבוא מוקדם, זה הכי קל ופשוט ונוח ללמוד ככה**
- **למטפלים / תראפיסטים / גננות, מורות, מנהלים וכו', הוא נותן את הכלים של תקשורת מקרבת כתמיכה מקצועית, ולהעזר בכלים שנלמדים בקליניקה מול מטופלים, בגן, בביה"ס ובמקום העבודה.**

איך זה נשמע לך?

הצגת קורס יסודות בתקשורת מקרבת (פרונטלי):

קורס יסודות הוא בעצם הדרך הכי מסודרת ומפורטת ללמוד את כל המיומנויות שדיברתי איתך עליהן בשיחה, ובגלל זה אני חושבת שהוא זה שמתאים לך, כי הוא יעזור לך ללמוד הכי לעומק והכי מפורט והכי מסודר את הכלים הכי חשובים של תקשורת מקרבת.

הקורס נמשך כ-3 חודשים, שזה יתרון מאוד גדול, כי הוא מאפשר לך מספיק זמן ללמוד, להתנסות, לקבל מאיתנו הדרכה למספיק זמן שתעזור לך ליישם את כל הכלים שנלמד אותך. מבחינת המבנה, יש בקורס 5 הדרכות פרונטליות של 5 שעות כל אחת, ועוד 5 הדרכות תרגול בזום של שעה וחצי עד שעתיים כל אחת, שבהן תוכלי לתרגל את המיומנויות ולקבל הדרכה ודיוקים מאיתנו שיעזרו לך ליישם הכל בבית. וזה הולך לסירוגין - שבוע אחד הדרכה פרונטלית, ובשבוע שאחריו הדרכת תרגול בזום (בשעות הערב 20:30-22:00).

בקורס יש גם תומכות, שהן מלוות הורים שלמדו אצלנו, ותוכלי לשאול אותן כל שאלה ולהעזר בהן, וכמובן גם ביעל ויואב שמנחים את הקורס, שאיתם תוכלי להתייעץ ולהעלות אתגרים מהבית שלך ולקבל תשובות, הדרכה והכוונה.

את מקבלת בקורס הזה גם חוברת מפורטת עם תכנים לקריאה והרבה מקום לתרגולים, גם בתוך השיעורים וגם תרגולי הרחבה שתוכלי לעשות בבית, וזה מאוד יעזור לך ללמוד באופן מסודר את כל התכנים בקורס.

אני רוצה לעבור איתך על מה שלומדים בכל שיעור, כדי שתהיה לך תמונה מלאה על מה שתלמדי, בסדר?

הצגת קורס יסודות:

בשיעור הראשון בקורס לומדים את כל המרכיבים של השפה המרחיקה ואיך להימנע מהם. הסיבה המרכזית לכך שאנחנו נתקלים שוב ושוב בשיחות עם ילדים ועם בן הזוג בויכוחים, התנגדויות, עלבונות ושתיקות, היא שאנחנו משתמשים באופן לא מודע בשפה שמרחיקה אחרים מאיתנו, למרות שאנחנו ממש לא מתכוונים לזה כמובן. כשאחרים נסגרים כשאנחנו מדברים, כשהם מרגישים שאנחנו מאשימים אותם למרות שאנחנו ממש לא מתכוונים לזה, כשילד לא מספר לנו מה שלומו למרות שאנחנו שואלים, שכן הזוג שומע שאנחנו מאשימים אותו למרות שאנחנו בסך הכל אומרים מה אנחנו מרגישים – כל אלו הם סימנים לזה שאנחנו מבלי לדעת מדברים בשפה שמרחיקה – וזה נורא מתסכל, כי אנחנו מנסים לקרב, ובגלל השפה מרחיקים אחרים מאיתנו ובתוכם האנשים שאנחנו הכי אוהבים ושהכי אנחנו רוצים קרבה איתם. אני גם רוצה להרגיע ולומר ש-97% מאיתנו המבוגרים מדברים בשפה הזו, עד שאנחנו לומדים את האלטרנטיבה ומתחילים להשתמש בה. אז כאן אנחנו ממש לומדים את המילים, המשפטים ואת מה שעומד מאחורי השפה המרחיקה ואחרי השיעור הזה אנחנו פשוט יכולים להימנע לתמיד מלהרחיק אנשים שקרובים אלינו.

בשיעור השני אנחנו לומדים איך לעבור מתקשורת מרחיקה לתקשורת מקרבת – אנחנו לומדים שמתחת לכל תסכול וכעס שלנו, מתחת לכל טענה או שיפוט שלנו על אחרים, וגם מתחת לאלו של אחרים סביבנו – יש משהו שהוא נורא חשוב לנו, שבגללו אנחנו ואחרים כועסים, מתעצבנים, נעלבים או נסגרים. לדבר הזה קוראים בתקשורת מקרבת 'צורך', שזו אבן היסוד של הגישה המקרבת, ואנחנו מלמדים בשיעור הזה 3 טכניקות שבעזרתן אפשר בכל רגע להבין איזה צורך חי בנו ומפעיל אותנו מבפנים. כשאנחנו מחוברים לצורך שחי בנו אנחנו יכולים להתחיל לבחור את התגובה שלנו – אנחנו כבר לא חייבים להגיב באוטומט שלנו – במקום זה אנחנו לומדים בשיעור 6 דרכים שאיתן מטפלים נכון בצורך שלנו,

וכשאנחנו יודעים לעשות את זה פתאום הצרכים שלנו מתחילים להתמלא ואנחנו ממש יוצרים לעצמנו את המציאות שאנחנו רוצים שתהיה לנו עם הילדים שלנו, עם בן הזוג שלנו ועם אחרים – במקום להתעצבן, לכעוס, להיעלב ולהיסגר.

בשיעור השלישי אנחנו לומדים את אחת ממיומנויות התקשורת הכי חשובות שיש, שכשיש אותה בבית אנחנו חוסכים לעצמנו 90% מהויכוחים והקונפליקטים והמריבות והמאבקים – ואני עומדת מאחורי מה שאני אומרת כאן. למיומנות הזו קוראים הקשבה אמפתית – אנחנו נלמד אתכם בשיעור הזה איך להקשיב לילדים, לבן הזוג ובכלל לאחרים, בדרך שממוססת בשנייה את הכעסים והתסכולים שלהם ושהופכת בכמה משפטים ילד שמתעקש לילד שמוכן להקשיב ולשתף פעולה ולשתף אותנו במה שקורה לו ובמה שהוא מרגיש, במקום להרביץ ולהציץ ולצעוק.

הקשבה אמפתית היא מיומנות שפשוט מוציאה כמעט את כל הקונפליקטים מהבית, גם בזוגיות – ברגע שמתחילים להקשיב לבן הזוג באופן שנלמד אתכם בשיעור הזה, הוא יתחיל לשתף אותך הרבה יותר במה שעובר עליו, הוא יהיה הרבה יותר קשוב אלייך ותוכלו לקיים שיחות טובות ומקרבות ביניכם שמעמיקות מאד את החיבור והאינטימיות בזוגיות, במקום להיות במקום של האשמות וטענות ושתיקות ומתחים, שהסיבה היחידה שמגיעים אליהם היא בגלל שחסרות כל המיומנויות שדיברנו עליהן עד עכשיו.

בשיעור הרביעי אנחנו לומדים איך לדבר את מה שחשוב לנו ושנחנו רוצים בו בדרך שהצד השני – הילדים שלנו, בן הזוג שלנו ובכלל אחרים סביבנו – יוכלו להקשיב לזה, להבין ממש לעומק ולהתחשב בזה, מתוך רצון ואכפתיות שלהם לעזור לנו. קוראים לזה בתקשורת מקרבת 'ביטוי עצמי מקרב', וכשיש לנו את היכולת לדבר את מה שאנחנו רוצים בדרך הזו, אנחנו פשוט נראה איך הילדים הרבה יותר מתחשבים בבקשות שלנו ואנחנו נראה איך בן הזוג מתחיל לעשות דברים בשבילנו לא מתוך ריצוי אלא מתוך אכפתיות אמיתית שמתעוררת בו כלפיו – זה הכל עניין של איך אנחנו מבטאים את מה שחשוב לנו, וכשעושים את זה בדרך המקרבת זה נורא מחבר ומקרבת אחרים אלינו. זה הכי כייף בעולם שסופסוף אנחנו יכולים לדבר בחופשיות את מה שאנחנו מרגישים ואת מה שחשוב לנו ולראות איך זה מגיע ללב של הילדים ובן הזוג, וכבר במהלך הקורס תוכלי להתחיל להנות מזה בבית שלך.

בשיעור החמישי אנחנו בעצם מחברים את כל מה שלמדתם בארבעת השיעורים הראשונים ומלמדים אתכם את הפרקטיקה - של איך לנהל בזמן אמת שיחה מקרבת עם הילדים או עם בן הזוג - או עם כל אחד אחר, כדי ליצור בתוכה הבנה והסכמה ומוכנות אמיתית לשתף פעולה מתוך בחירה. אנחנו נלמד אתכם איך להזמין את הילד / בן הזוג לשיחה בדרך שממש תגרום לו לרצות להשתתף בה, נלמד אתכם איך להגיד את מה שחשוב לכם מבלי שהילד / בן הזוג ייסגר, נלמד אתכם איך להקשיב לצד השני בדרך שתעודד אותו להיפתח בפניכם ולשתף אתכם במה שעובר עליהם, נלמד אתכם מה לעשות כשהילדים או בן הזוג מעלים בשיחה התנגדות או כעס – ואיך לחזור במשפט אחד או שניים שלכם לחיבור בתוך השיחה ואיך להגיע בזמן יחסית קצר להסכמה ולשיתוף פעולה מתוך רצון אמיתי של כולם - כזה שלא תצטרכי להרים את הקול ולצעוק או לחזור על עצמך מלא פעמים. ברגע שיש לך את היכולת לנהל שיחות בדרך הזו, יהיה לך גם הרבה יותר ביטחון להיכנס אליהן, ואז תוכלי לדבר עם הילדים ועם בן הזוג על כל דבר שמפריע לך, להגיד שם את מה שחשוב לך ושזה יגיע ללב שלהם ולהגיע לשיתוף פעולה בקשר לזה.

מרגע שיש לך את כל המיומנויות האלה, את תתחילי לראות איך זה משפיע על כולם בבית.

כי בינינו, האמא היא המרכז העצבי של האורגניזם הזה שנקרא משפחה - לא צריך שהילדים או בן הזוג שלך ילמדו תקשורת מקרבת - את לומדת ומיישמת (ואנחנו נעזור לך בזה בזמן הלימוד ואחריו) ואת מייצרת לך משפחה שמדברים בה על מה שחשוב לכל אחד במקום

לצעוק ולריב ולהאבק, ומשתפים בה את מה שמרגישים במקום להסתיר ולהתרחק, ושמיים יחד לשיתוף פעולה בדרך שמאד מחברת את כולם יחד.

איך זה נשמע לך עד עכשיו?

כמה מילים על התרגולים בקורס:

ואני רוצה לומר לך גם משהו לגבי התרגולים. אמרתי לך שיש לכם בקורס גם 5 תרגולים בזום, שבהם את יכולה לתרגל ב'חי' עם שתי מלוות הורים מעולות מהצוות שלנו, מיה וגלית, שיעזרו לך לדייק את כל הכלים שאמרתי לך עכשיו. זה מאד יעזור לך לדייק את האמפטיה שלך, את הביטוי העצמי, את הכל. זה יעזור לך לזהות את הצרכים המדויקים של הילדים שלך ולהבין איך לתת להם מענה, ותוכלי להעלות בהדרכות האלה אתגרים מהבית שלך, וכמובן כל שאלה שתהיה לך.

*תועלת נוספת וחשובה - ההשפעה של הקורס בבית ואיך זה מחלחל לכל בני המשפחה:

אני אומרת לך מניסיון שכשאת לומדת איתנו בקורס הזה את גם מאד עוזרת לילדים שלך וגם לבן הזוג שלך ולזוגיות שלכם. ברגע שאת כאמא לומדת איך להתמקד בצרכים שנמצאים מתחת להתנהגויות ולמילים, הלפעמים קשות שנאמרות בלהט של ויכוחים וחוסר הסכמה, וברגע שאת עוברת לדבר עם אותם צרכים ורגשות שנמצאים אצל כל אחד בבית, כולם לידך יתחילו בהדרגה לדבר יותר רגשות ולבטא יותר את מה שחשוב להם, זה יקרה בהדרגה אבל תראי כבר מהשבועות הראשונים איך זה מתחיל להופיע בשיחות עם הילדים ושיחות עם בן הזוג. וזה הכל יקרה כמהלך טבעי מרגע שאת תדברי יותר ויותר בדרך המקרבת שנלמד אותך.

ויש לקורס הספציפי הזה עוד כמה יתרונות מאד גדולים:

קודם כל, הקורס הספציפי הזה, בגלל ההיקף שלו, מאפשר לעשות שינוי גדול לא רק בהורות, אלא גם בזוגיות ובכל מערכת יחסים שחשובה לך, כי אנחנו מלמדים בו את כל היסודות והמיומנויות הכי חשובות של תקשורת מקרבת.

בהורות – זה יאפשר לך ליצור שיתוף פעולה עם הילדים מבלי להשתמש בכח, לבסס בבית תקשורת מעולה שמעוררת להתחשבות ואכפתיות, מקרבת את הילדים אלינו ומעודדת אותם לשתף במה שעובר עליהם ומחברת את כל המשפחה יחד

בזוגיות – הוא יעזור לך לעבור מהאשמות, טענות הדדיות ומתיחות ביחסים וריחוק – להבנה הדדית, חיבור, תחושת קרבה, תקשורת פתוחה שמחזירה את החברות ואת האינטימיות ליחסים.

בעבודה ובמשפחה הקרובה – הוא יאפשר לך לעבור ממתיחויות ושיחות לא מדוברות שמרחיקות, ליכולת ליצור עם כל אחד שאנחנו רוצים מערכת יחסים שמבוססת על הקשבה הדדית, הבנה וקרבה.

ולא פחות חשוב מזה - הלימוד בקורס מאד משפר את התקשורת שלנו עם עצמנו. הוא מאפשר לנו לחיות עם הרבה פחות כעסים ואשמה ושיפוטיות עצמיים, ובמקומם להיות בחיבור חזק לעצמנו שמזין אותנו בהמון אנרגיה וכוחות ושימושך אלינו את האחרים סביבנו רק מעצם הנוכחות שאנחנו נמצאים בה

הקורס הספציפי הזה מתאים לכל מערכת יחסים - ואנחנו עובדים בשיעורים עם דוגמאות מכל סוגי מערכות היחסים, ואת מוזמנת לעבוד בו על כל מערכת יחסים שאת רוצה לשפר אותה - הוא מתאים למי שמגיע גם עם קושי בזוגיות, במשפחה המורחבת או בעבודה – זה לא קורס שמתעסק רק בהורות (למרות שבאופן טבעי אנשים מרגישים יותר בנוח להביא דוגמאות מהתחום הזה).

יתרונות נוספים שלו -

- **שהוא מאפשר הדרכה צמודה בגלל שהוא פרונטלי –** וזה מאפשר ליישם את הכלים כבר מהימים הראשונים של הקורס.
- **המבנה הקבוצתי מאפשר ללמוד הרבה יותר** גם מדוגמאות של אחרים, וזה תמיד פוגש ומפרה ומאד מלמד, ונוגע בחיים של כולם.
- **הוא הקורס שמלמד בצורה הכי מקצועית, מובנית ומפורטת את כל היסודות של תקשורת מקרבת –** הוא מלמד את המודל השלם של ד"ר מרשל רוזנברג, עם הכלים והמיומנויות הכי חשובים.
- **למטפלים / תראפיסטים / גננות, מורות, מנהלים וכו', הוא נותן את הכלים של תקשורת מקרבת כתמיכה מקצועית, ולהעזר בכלים שנלמדים בקליניקה מול מטופלים, בגן, בביה"ס ובמקום העבודה.**
- **למי שמתעניינת בקורס מלווי הורים –** קורס יסודות הוא תנאי להמשך לימוד ליווי הורים כמקצוע - ולמי שמתלבטת האם ללמוד במלווי הורים – קורס יסודות הוא הזדמנות מעולה ללמוד לעומק תקשורת מקרבת, לחוות את המנחים ואת הלימוד ולפי זה לראות אם רוצים להמשיך לקורס מלווי הורים, ועל הדרך לקבל את הכלים הכי חשובים לתקשורת בין אישית שמשפרים את כל סוגי מערכות היחסים.

איך זה נשמע לך?

הצגת קורס 'מתחברים מחדש'

הקשבתי לכל מה שאמרת ועולה לי נורא חזק שיש לנו בדיוק את מה שאת צריכה כדי לעשות שינוי גדול ביחסים שלך עם בן-הזוג שלך. את רוצה לשמוע?

הצגת הקורס:

יש לנו קורס מיוחד לזוגות שחווים בדיוק את מה שתיארת לי עכשיו – ריחוק שהולך וגדל, קושי לדבר על דברים בלי להגיע לויכוחים והאשמות, מריבות ושתיקות שבאות בעקבות זה – ממש מה שאמרת לי (כמובן לדייק את זה לפי מה שהיא אמרה).

קוראים לקורס 'מתחברים מחדש' והוא בעצם מלמד את כל הכלים והמיומנויות של תקשורת מקרבת שאיתם יוצרים תקשורת מעולה, הבנה וקרבה ביחסים.

יואב וגליה יצרו את הקורס הזה במשך שנה שלמה מתוך הניסיון שלהם בעבודה עם זוגות לאורך השנים.

הקורס הזה הוא פתרון מעולה לזוגות כי לא צריכים לצאת מהבית בשבילו – לומדים את הכלים והמיומנויות מהבית בשיעורי וידאו מעולים שבהם יואב מלמד, בשילוב עם אנימציות להמחשה, הדגמות 'חיות' של יואב וגליה של איך לעשות ואיך לא לעשות כל מיומנות, הם ממש מדגימים את זה, ויש בסוף כל שיעור גם סרטון מיוחד שבו רואים את גליה עובדת עם דף התרגול שמצורף לשיעור, ככה שממש קל לתרגל וליישם את כל מה שלומדים – רואים את הסרטון הזה ומתרגלים בדפי התרגול, זה הופך את הלימוד למאד קל, פשוט להבנה וליישום, הכל מאד מעשי.

זוהי פתרון מעולה להמון זוגות, שאפשר ללמוד כבר מעכשיו מהבית ולא צריך לחכות לקורס פרונטלי שמצריך נסיעות ובייביסיטר ושהרבה פעמים בני זוג לא רוצים או לא פנויים לבוא אליו בגלל עבודה וכאלו, ואז לא מטפלים בקושי.

אני רוצה רגע להגיד לך מה לומדים בכל שיעור כי זה חשוב.

בשיעור הראשון אנחנו מלמדים איך לעבור מהשדה המרחיק למקרב, שזה אומר בפועל איך להפסיק ליצור ריחוק. המון זוגות, כמו שגם את אמרת לי, חווים תסכול מזה שבכל פעם שמנסים לדבר איכשהו בן הזוג שומע בזה האשמה או שאנחנו אומרות לו שהוא לא בסדר, אפילו שזה בכלל לא מה שאנחנו מנסות להגיד, ואז הוא מתחיל לתקוף חזרה או להתווכח או 'להחזיר', או שהוא שותק ונסגר. וזה קורה כי מבלי שאנחנו יודעים אנחנו מדברים, כמובן לא בכוונה, בשפה שמרחיקה מאיתנו אחרים – אז בשיעור ההזהר לומדים למה זה קורה לנו ואיך להימנע מזה כדי לעבור לשפה מקרבת שהיא משאירה את הקשב של בן הזוג אלינו ומאפשרת לנהל שיחה מקרבת שמחברת.

בשיעור השני אנחנו מלמדים את הדבר הכי חשוב ליחסים זוגיים – איך לזהות את הצרכים שלנו, שזה מה שחשוב לנו עמוק בפנים שנמצא מתחת לכעסים והתסכולים והעלבון או הפגיעה, מתחת לכל הרגשות הקשים האלה שאנחנו יכולות לסחוב המון זמן בתוכנו. הבסיס של תקשורת מקרבת, וזו הסיבה שהיא כל כך עוזרת להמון המון זוגות, הוא שמתחת לרגשות לא נעימים יש צרכים שלא מתמלאים, שזה הרצונות העמוקים שלנו שאנחנו רוצים שיתמלאו לנו ושכן הזוג יתייחס אליהם, כמו הקשבה, תשומת לב, התייחסות, עזרה, שותפות, חיבור וקרה ומגע ויחד – הדברים העמוקים שאנחנו רוצים שיתמלאו. והעניין הוא שהצרכים האלה מתעוררים אצל כולנו באופן בלתי רצוני, אבל בגלל שאנחנו לא

מחברים אליהם אנחנו רק מרגישים בגוף את המצוקה שזה מעלה ומשם אנחנו יכולות להגיד לבן הזוג שהוא לא בסדר או לדבר בדרך שזה מה שהוא שומע שם אפילו שזו לא הכוונה שלנו.

אז בשיעור הזה לומדים את מה שלא לימדו אותנו לפני שנכנסנו למערכת יחסים זוגית – להתחבר לצרכים שלנו, ממש לזהות אותם, להבין מה חי בתוכנו שמבקש התייחסות ומענה – מה שאנחנו קוראים לו 'צרכים' בתקשורת מקרבת, הרצונות העמוקים שלנו. אנחנו מלמדים איך לזהות את הצרכים שלנו בשתי טכניקות פשוטות שמרגע שמבינים אותן אפשר בכל רגע נתון להתחבר לצרכים, להוריד מעלינו 80-90% מהכעסים והתסכול, להיות הרבה יותר מחוברות לעצמנו, לא לפעול באוטומט שאחרי זה אנחנו מצטערות עליו ולבחור את התגובות שלנו.

בשיעור השלישי אנחנו מלמדים איך לזהות ולשחרר את המחשבות שלנו מ-4 אמונות שהורסות, פשוטו כמשמעו, את היחסים שלנו עם בן הזוג. יש 4 אמונות כאלו שאיתן אנחנו נכנסים ליחסים הזוגיים, וברגע שהן המצאות שם באחורה של ההכרה שלנו, הן מפעילות אותנו, גורמות לתחושות של כעס, עלבון ופגיעה ומרמור, וממש מחריבות יחסים עד כדי פרידה. אז זה ממש חשוב להכיר את האמונות האלה בתוכנו ולשחרר את עצמנו מהן כדי שלא יהרסו לנו. אחת מהן היא למשל שבן הזוג יודע ורואה מה הצרכים שלנו, שזה למשל ממש לא נכון, וכשאנחנו מאמינים שהוא יודע ורואה אז אנחנו נורא נעלבות ונפגעות ומתבאסות וכועסות או מתרחקות, וזה ממש מיותר כי האמונה הזו היא לא מציאותית בכלל. זה על קצה המזלג לגבי האמונה הזו ויש עוד 3 שחייבים להכיר (אם שואלים אתכן מה הן – תגידו שייראו בקורס בעצמן).

בשיעור הרביעי אנחנו מלמדים את המיומנות המעשית הכי חשובה, שהיא איך לדבר את מה שחשוב לנו באופן כזה שלא יסגור את בן הזוג, שהוא לא יישמע בזה טענה או האשמה, אלא להפך, שהדברים שלנו יגיעו ללב שלו ויתעוררו אצלו רצון לעזור לנו מתוך אכפתיות אמיתית שתתעורר אצלו. השם המקצועי של המיומנות הזו היא 'ביטוי עצמי מקרב' ואנחנו מלמדים אותה שם לפרטי פרטים, לפי 4 מרכיבים שחשוב שיהיו כשאנחנו אומרים את מה שחשוב לנו בשביל שזה יגיע לצד השני (אגב זה יעזור לך מאד גם עם הילדים).

בנוסף אנחנו מלמדים בשיעור הזה איך לבקש מבן הזוג בקשות בדרך כזו שמגדילה מאד את הסיכוי שיגיד לנו 'כן' ושירצה לענות להן בגלל שיהיה לו אכפת, ואנחנו מלמדים גם איך במשפט אחד שלנו אנחנו יכולות לפתוח אותו מאד לשתף אותנו במה שהוא מרגיש ומה שקורה לו באמת בפנים, שזה גם נורא חשוב כדי להחזיר את השיחה האמיתית ואת המפגש האמיתי ליחסים שלכם.

ואגב – אני רוצה כבר עכשיו להגיד לך מניסיון שזה עובד גם אם הוא לא לומד בהדרכות. ברגע שתהיי מחוברת לצרכים שלך, פחות תגובתית ויותר בוחרת את מה ואת איך שאת רוצה להגיד, וברגע שתהיה לך את הדרך לדבר כמו שנלמד אותך ולבקש בדרך מקרבת, את תראי שזה יקרב ביניכם ושתוכלו לדבר הרבה יותר על מה שקורה לכם ושחשוב לכם ולהישאר יותר קרובים ויותר מחוברים ועם הרגשה כזו של יחד שמתחזק ביניכם.

בשיעור החמישי אנחנו מלמדים את המיומנות הסופר-סופר חשובה של אמפתיה, שזו בעצם הדרך המעשית להקשיב לבן הזוג באופן כזה שממוסס כעסים והתנגדויות והאשמות ברגע אחד ומשם השיחה הופכת להקשבה אחד לשני שמובילה להבנה. ברגע שתוכלי להשתמש בהקשבה אמפתית כמו שנלמד אותך בשיעור הזה, תוכלי להוציא בהדרגה מהיחסים שלכם את מרבית הויכוחים וההאשמות והטענות והמריבות, היא פשוט מחברת לפעמים במשפט אחד או שניים ואז לא צריך להמשיך את הויכוחים ולהתרחק וכל

זה, וגם כאן זה משהו שאת יכולה לעשות אותו בעצמך ואת תראי שבן הזוג שלך מגיב לזה. והכי כייף – שאת תראי שהוא מתחיל לעשות את זה איתך – ועם הילדים, אחרי שהוא יחווה הקשבה כזו ממך הוא יתחיל להשתמש בזה איתם:) שזה נורא כייף

השיעור האחרון, השישי, הוא שיעור בנוס שמאד עוזר בכל התהליך הזה – הוא שיעור שמראה איך לרתום את בן הזוג שירצה לעבוד על היחסים שלכם, ואיך לעשות את זה מעשית באמצעות כל הכלים שאתם לומדים בקורס, ממש שווה לראות אותו כדי לראות איך הכל מתחבר מעשית כולל המילים והמשפטים שכדאי לך להשתמש בהם.

איך זה נשמע לך?

ויש בקורס הזה גם הכוונה שבועית בוידאו ממוקד:

בתוך אתר הקורס, בנוסף לשיעורים, יש לך גם הכוונה ממוקדת בוידאו של כמה דקות, שמסבירה לכם בדיוק במה להתמקד באותו שבוע ביניכם. וזה מצטרף לשיעורים שאתם לומדים בקורס, ככה שגם תלמדי בקורס את כל השפה המקרבת, וגם נסביר לך מה לעשות ובה להתמקד בכל שבוע. שני הדברים ביחד יכולים להביא להרבה פחות ויכוחים וריבים והרבה יותר הבנה וקרבה ביניכם.

חוץ מזה אתם מקבלים עוד משהו שווה –

בגלל שאתם גם הורים, אנחנו נותנים לכם גם מדריך שיואב וגליה כתבו של 'איך ליצור תקשורת מצוינת עם ילדים בכל גיל', שממש שווה לקרוא אותו כדי להכניס תקשורת מקרבת גם ליחסים איתם,

תועלת נוספת שחשוב להזכיר (ושעושה הבדל) - ההשפעה על הילדים:

אני רוצה להגיד לך עוד משהו ממש חשוב לגבי הלימוד של תקשורת מקרבת בקורס הזה. מעבר לזה שהקורס ייתן לכם שפה מקרבת לדבר אותה ביניכם, ולחוות הרבה יותר הבנה וקרבה והפחתה משמעותית של הקונפליקטים והויכוחים ביניכם, כשאת לומדת בקורס הזה את בעצם מכניסה את השפה המקרבת גם לתקשורת עם הילדים. ילדים לומדים הכל מאיתנו ההורים, ובתוך זה התקשורת שאנחנו מנהלים בינינו כזוג, היא זו שמלמדת אותם איך מנהלים תקשורת במצבים של רצונות מנוגדים או איך מנהלים קונפליקטים. ואם חלק גדול מהתקשורת שלנו זה ויכוחים והאשמות וטענות, או לחלופין אם אנחנו לא מדברים על מה שקשה ונצברים מטענים, זה מה שהם לומדים על איך מנהלים חיים משותפים עם אחרים, מה שאנחנו עושים ולא עושים מאד משפיע על איך הם ינהלו את הקשרים שלהם ככל שהם יגדלו.

ככה שברגע שאתם לומדים לעשות את זה ביניכם אתם גם מלמדים את הילדים שלכם איך לתקשר בדרך מקרבת דרך המודלינג שאתם מראים, וגם – ולא פחות חשוב – בכל הכלים שאתם לומדים בקורס הזה אתם יכולים להשתמש אחד לאחד עם הילדים: איך לזהות צרכים שלכם ושלם, איך לדבר אליהם בדרך שיקשיבו לכם, איך לבקש כדי שהם יתגייסו לעזור, איך להקשיב באמפתיה ולמוסס ברגע כעסים והתעקשויות שלהם ואיך לנהל איתם דיאלוג מקרב ולמצוא פתרונות שעונים לכם ולהם על הצרכים – בעצם עם כל הכלים והמיומנויות שאתם לומדים להשתמש בהם בזוגיות שלכם אתם יכולים להשתמש גם עם הילדים, אז אפשר להגיד שאתם מקבלים פה את קורס שיטפל גם בתקשורת הזוגית וגם בתקשורת והיחסים עם הילדים, אחד פלוס אחד – זה יעזור מאד לכל המשפחה שלך בקיצור.

איך זה נשמע לך?

ואני רוצה להגיד לך כמה דברים חשובים לגבי הקורס:

1. **בשביל הקלות והנוחות של הלמידה וההתאמה שלה לבני זוג עסוקים, השיעורים עצמם מחולקים בכוונה למקטעים קצרים של 10-15 דקות כל אחד, כך שכל שיעור בנוי מ-4-5 כאלה (אז בעצם יש כ-24 סרטוני וידאו כאלה בסך הכל), עשינו את זה כדי שיהיה לכם קל ונוח ללמוד בכל רגע שיהיה לכם פנוי, מכל מחשב או סמארטפון. זה ממש נוח, בכל חלק קטן כזה של שיעור אתם לומדים מיומנות אחת שתוכלו כבר ליישם.**
2. **החלק האחרון בכל שיעור הוא סרטון שבו רואים את גליה עובדת עם דף התרגול המצורף לשיעור וממלאת אותו, ככה שאת יכולה פשוט לעצור את הוידאו בכל פסקה ולמלא בעצמך בדף התרגול – זה מאד ברור, פשוט להבנה וליישום.**
3. **הגישה לשיעורים ולכל החומרים של הקורס נשארת לכם לתמיד, תמיד תוכלו לחזור ולראות אותם ואנחנו רואים לאורך השנים שמשתתפים ממש חוזרים לפעמים שוב על החומרים וזה מאד משאיר אותם בתודעה ועוזר ליישם אותם.**
4. **מענה לשאלות שלכם בזמן הלמידה:** מרגע שאת או אתם (תכף אני אתייחס לזה) מצטרפת לקורס יש לך אותנו לכל שאלה שלך – אנחנו מחברים אותך לפורום המשתתפים שלנו ושם את יכולה לשאול אותנו על כל קושי יומיומי שאת רוצה עזרה בו ונדריך אותך במדויק מה לעשות בו. ואת התמיכה הזו שלנו בך את מקבלת למשך כל הקורס – ולאחריו לזמן בלתי מוגבל, יש לך אותנו בעצם לתמיד עם מענה יומיומי לאתגרים הספציפיים שלכם.
5. **מענה אישי:** אנחנו יודעים שלפעמים בענייני זוגיות לחלק מהאנשים לא נוח לכתוב לנו בפורום הגדול, אז אתם תוכלו לכתוב לנו במייל אישי ונענה לכם באישי אם זה מה שתצטרכו – בכל מקרה יהיו לכם תשובות לשאלות שלכם במהלך הקורס ולאחריו.

התייחסות להתלבטויות ספציפיות שאופייניות למתחברים מחדש:

1.מה אם בן הזוג לא רוצה ללמוד איתי:

נראה לך שבן הזוג שלך ירצה ללמוד איתך בקורס? אם כן אני שמחה ממש בשבילכם, כי זה לא תמיד קורה, ואני יכולה להבטיח לך שזה ייעשה לכם שינוי משמעותי, אתם תרגישו את זה בתקשורת – שרוב הויכוחים והמריבות ייעלמו לכם מהיחסים ומהבית, וגם ברמה הרגשית משהו משמעותי ייפתח בלב והקרבה והחמימות מאד יתחזקו ויעמיקו לכם, אז יופי שהוא גם בעניין, ממש.

אם בן הזוג לא בעניין של ללמוד – אל תוותר.

אני רוצה להגיד לך שאני ממש מבינה את הרצון ללמוד יחד, אבל רוצה להגיד לך שמניסיון שלנו בערך 80% ממאות המשתתפים בקורס הזה הן נשים שלומדות לבד, ועושות שינוי גדול במערכת היחסים הזוגית שלהם ובתקשורת ובקרבה לבן הזוג. אני יודעת שהכי היית רוצה לעשות את זה יחד, אבל ממש מעודדת אותך להכניס את זה בעצמך ליחסים שלכם. אני אומרת לך מניסיון שבן הזוג יישמע שפה אחרת ויתחיל לדבר אותה דרך, אפשר לומר שהוא יהיה תלמיד פאסיבי:-) אבל תלמיד, ככה רוב המשפחות מכניסות תקשורת מקרבת, שהאישה לומדת ומיישמת ובן הזוג לומד ממנה ומיישם גם הוא דרכה. את תראי שזה יחלחל אצלו גם לתקשורת עם הילדים ושהוא פתאום יתחיל להקשיב להם גם באמפתיה, הוא יילמד את זה דרך. אני ממש מזמינה אותך לא לוותר על היחסים שאת רוצה שיהיו ביניכם. לחכות שנים עד שסיכים ללכת לטיפול או לעשות משהו, זה מניסיון אני יכולה להגיד לך, לחכות למשהו שבדרך כלל לא קורה, וליחסים זוגיים זה לא טוב כי הריחוק הצבר והמטענים והמשקעים גדלים ואז לפעמים כבר קשה להחזיר את הגלגל אחורה.

תראי, אני לא רוצה להיכנס לאף משפחה לכיס חלילה... ומכבדת ומבינה. רק רוצה כן להגיד שכשקושי זוגי נמשך ומעמיק, הוא דורש בסוף הרבה-הרבה יותר כסף כדי לפתור אותו, אם בכלל אפשרי לעשות את זה אז ואם יש את הכלים, כי מהניסיון שלי הרבה פעמים אין. ואם לדבר רגע בישרות, כשיש לנו קושי זוגי, אנחנו מתחילים באופן מודע או לא מודע להוציא על זה המון כספים, כמו נסיעות זוגיות לחו"ל בתקווה שיפתרו את זה (ובינינו, הן לא), וטיפול זוגי עם מישהי טובה יעלה בערך 8000-9000 ש"ח, וזה לא פשוט למצוא מישהו טוב, שגם בן הזוג מתחבר אליו, ובהרבה מקרים הוא כבר למוד-טיפול ולא רוצה לחזור לזה שוב מכל מיני סיבות. וגם בגלל שטיפול זוגי מצריך לרוב נסיעות והתארגנויות ובייביסיטר והפסד של שעות עבודה, בסוף הסיכוי שלו להחזיק הוא די נמוך לצערנו. ושוב, קושי זוגי הוא משהו שכדאי לטפל בו. הריחוק בזוגיות לא נפתר מעצמו, בדרך כלל הוא רק מתעצם. ולאורך השנים ראינו שהקורס הזה ממש משנה חיים של זוגות, יש כאלה שהוא הציל אותם ממש מפרידה, והוא מכניס תקשורת מעולה ליחסים וזה שווה כל שקל וכל דקה. ואני לא מכירה משהו ברמה הזו או אפילו שמתקרב אליה, ובמחיר הזה. ובשורה התחתונה זה יחסוך לכם מלא זמן כי אלו המיומנויות הכי חזקות של תקשורת מקרבת וזה יעזור לכם מאד, את תראי את זה מהימים הראשונים של הלימוד.

3. אולי נבוא אליכם למפגשים אישיים?

קודם כל אתם מוזמנים בחום. יואב עושה מפגשים כאלה, צריך רק לדעת שהם במשמרות שזה ליד פרדס חנה ובעלות של המפגשים איתו. אבל אני רוצה להגיד לך משהו לגבי זה - אני יודעת שהמחשבה הראשונית בהקשר של קושי זוגי הולכת הרבה פעמים למקום של מפגשים אישיים. ושוב, זה אפשרי. אבל אם אתם פתוחים ללמוד בעצמכם, אנחנו ממליצים על זה קודם כל, כשלב ראשון. כי בסוף מה שעושה את ההבדל הוא כשיש את היסודות של תקשורת מקרבת - מעבר משפה מרחיקה למקרבת, זיהוי צרכים, ביטוי עצמי מקרב, הקשבה באמפתיה ודיאלוג - שאלו כלים שעד שלא לומדים אותם, להערכתי לא יכול להשתנות שום דבר באמת ביחסים. עכשיו, ללמוד אותם במפגשים אישיים יעלה הרבה יותר (אולי פי-4) וגם את יודעת איך זה, רובנו מדברים על מפגשים אישיים אבל בפועל לא מגיעים לזה, כי בן הזוג 'נכווה' כבר במפגשים קודמים שבהם הוא לא התחבר למטפלת, או שהרגיש שזה בזבז זמן, או שבה על חשבון עבודה ונסיעות ופתרון לילדים וכל הבלאגן הזה שבגללו רוב הזוגות חושבים על מפגש אישי אבל בפועל לא מגיעים אליו. אז אני ממליצה לך להתחיל ללמוד בקורס הזה, אלו הכלים הכי חשובים שיואב מלמד באופן הכי מפורט ומדויק, אתם יכולים להתחיל ללמוד כבר היום, מחר, לא צריך לחכות, לא צריכה לחכות לבן הזוג או לרגע שיהיה מוכן ומי יודע מתי זה יהיה - תכניסי את זה עכשיו בעצמך את לתוך היחסים שלכם. ואם אחרי כל זה תרצו להיפגש אישית, יהיה אפשר לעשות כמה מפגשים על קושי נקודתי, אבל אחרי שכבר יהיו לכם הכלים והשפה המקרבת. ואז המפגשים האישיים יוקדשו למה שהם באמת משמשים, להתעמק בנקודות ספציפיות ביחסים.

בדיקה: איך זה נשמע לך ?

ומעבר למענה על שאלות מידע לגבי הקורס והתלבטויות נוספות.

איך להוסיף את התרגול וספריית ההדרכות בקהילת 'לחיות קרובים' להצטרפות לקורס

חשוב לזכור שיש אפשרות לצרף לקוחות בנוסף לקורס שהמלצנו להם עליו, גם לקהילת 'לחיות קרובים'
שמאפשרת להם לתרגל איתנו את הכלים הכי חשובים של תקשורת מקרבת בהדרכות זום
ובנוסף לצפות בספריית ההדרכות שמאפשרת להם להשרות את עצמם בתקשורת מקרבת,
לשמוע באופן קבוע את השפה המקרבת ולהבין איך ליישם אותה כמעט בכל נושא בהורות ובזוגיות.

מה יש בקהילת 'לחיות קרובים'?

בכל שבועיים יש הדרכת תרגול בזום עם גלית שבהן מתרגלים את כל המיומנויות שלומדים בשיעורים -
מעבר ממרחיקה למקרבת, הפיכת שיפוטיות לצרכים, אמפתיה, ביטוי עצמי ודיאלוג -
את כל אלה מתרגלים ומקבלים דיוק והדרכה שעוזרים לשפר כל כלי שלומדים
בנוסף מקבלים בקהילת 'לחיות קרובים' גישה לספריית ההדרכות שלנו, סוג של 'נטפליקס' של הורות מקרבת-
נושאים לדוגמה של ההדרכות בספריה:

-איך ללמד ילד לדבר במקום להשתמש בכוח
-מה לעשות כשאח גדול מציק לאחיו הקטן ומתפתחת מריבה
-מה זה הסכם ומה הופך הסכם לכזה שילדים מכבדים
-מה עושים כשמתבגרת אומרת לנו 'אני שונאת אתכם'
-איך להגיע להבנה והסכמה עם ילדים בנושא של מסכים
-איך לדבר עם ילד שמתחמק מצחצוח שיניים בבוקר
-איך לעודד ילדה שלא משתפת לדבר את מה שהיא מרגישה
-איך מבקשים בקשות בתקשורת מקרבת מילדה בת 4
-איך לשמור על חיבור עם מתבגרים
-איך ליצור חיבור וקרבה בזוגיות
-איך להתמודד עם ילדה שמסרבת ללכת לבית הספר
-מה עושים עם מתבגר שמגיב בזעם לכל ניסיון תקשורת של ההורים
-מה זה חיבור לעצמי ואיך מגיעים לזה
-איך לשמור על נוכחות טובה בבית עם פחות כעסים ויותר שיתוף פעולה
-איך לעזור לילדה להתמודד עם זעם ותסכול
-איך לטפל במריבות בין אחים - ועוד

יש בספריית ההדרכות הדרכה כמעט על כל נושא בהורות ובזוגיות שאפשר לראות או לשמוע כשנמצאים בנסיעה, מקפלים כביסה, עושים כושר -
זו פשוט דרך נהדרת למשתתפים להמשיך להשרות את עצמם בתכנים של תקשורת מקרבת,
לשמור על תדר הלב ולהמשיך ללמוד את השפה המקרבת ולהטמיע אותה בבית וללמוד איך ליישם אותה בפועל בכל תחומי החיים במשפחה.

הניסיון שלנו מראה שמי שצופה או מאזין להדרכות בספריה מטמיע הרבה יותר מהר את הגישה, עובר הרבה יותר מהר לדבר בדרך מקרבת וגם רואה את התוצאות בבית הרבה יותר מהר.

זו הסיבה שאנחנו רוצים שלומדים בקורסים ישתתפו בהדרכות התרגול ויצפו בתכנים שבספריית ההדרכות, כדי שהשינוי שלהם בבית יקרה הרבה יותר מהר ולעומק. את כל זה, ממש מילה במילה, כדאי להגיד לאנשים שמצטרפים לקורסים ושלרגשתן התרגול וספריית ההדרכות יוכלו להאיץ את תהליך ההטמעה של תקשורת מקרבת בבית שלהם - זה ה'למה' שבגללו אנחנו ממליצים בחום למשתתפים להצטרף אליה.

לפי מה מחליטים להציע את החברות בקהילת 'לחיות קרובים' (בנוסף לקורס)?

בגדול זו החלטה מקצועית. התרגולים וצפייה בספריית ההדרכות באמת מאד מאיצים ומעמיקים את תוצאות הלימוד בקורס. אז בגדול כדאי להציע אותה לכל מי שמצטרפת לקורס, כי זה כמו מבטיח לנו שהיא תעשה שינוי גדול בבית, וזה טוב לה וטוב לנו (שעוד משפחה תחוה שינוי גדול כתוצאה מלימוד איתנו).

אז ההתכוונות היא להציע לכולם להצטרף לקהילה, ובפרט לכאלה שאנחנו מבינים שנמצאים במצוקה בבית ושרוצים לחוות את השינוי לעומק ומהר.

שימו לב, הרעיון הוא לא ללחוץ, וכמובן לא סתם לצרף אנשים לקהילה. אבל - אם האמת המקצועית שלכן אומרת שעם התרגולים בזום אחת לשבועיים ועם צפייה בהדרכות הספריה ישתנה לה כל הבית - אז צרפו אותה לקהילה! וממש תגידו לה שזה מה שהיא צריכה (לכן אנחנו יכולים להגיד שהקהילה היא כמו 'ביטוח' מבחינתנו - מי שמצטרף אליה ומשתתף בהדרכות, אנחנו בטוחים לגביי שיעשה שינוי גדול בבית. אם היא תשתתף בהדרכות הקהילה ותצפה או תאזין להדרכות הספריה, היא תודה לכן כל החיים על זה שרשמתן אותה והמלצתן לה בדיוק על הדבר הנכון ששינה את החיים שלה ושל הילדים שלה).

מחיר (העלות שכתובה כאן בעצם מצטרפת לעלות הקורס שאליו מצטרפים):

למצטרפים מראש ל-6 חודשים: 147 ש"ח לחודש

למצטרפים מראש ל-3 חודשים: 197 ש"ח לחודש

למצטרפים חודש בחודשו: 247 ש"ח לחודש

המנוי מתחדש אוטומטית. ישלח מייל שבועיים לפני חידוש התשלום לכל הרשומים.

*****שימו לב** - אין אפשרות להצטרף לקהילת 'לחיות קרובים' - אלא לתלמידי קורסים שלנו בעבר ובהווה. הסיבה לכך היא שאנחנו רוצים שמי שישתתף בהדרכות התרגול ויצפה בהדרכות הספריה יהיה כבר עם ידע מוקדם של היסודות של תקשורת מקרבת, כי בקהילת 'לחיות קרובים' אנחנו לא ממש מלמדים את היסודות אלא יותר מראים איך ליישם אותם בהרבה תחומים של החיים.

בהצלחה -
ולזכור:

הבית להורות מקרבת

לחיות קרובים לני שאלהים

אנחנו מוכוונים אדם ומה שמתאים לו (ולא מוכוונים מכירה)