****Mn b bvbvvc[Type a quote from the document or the summary of an interesting point. You can position the text box anywhere in the document. Use the Drawing Tools tab to change the formatting of the pull quote text box.]

**מישהו לסמוך עליו**

**על תקשורת בין אישית אפקטיבית**

***אנו חולקים בינינו ערכים רבים דומים ואפילו זהים; ועם זאת, לכל אחד מאיתנו מערכת ערכים***

***על תקשורת בין אנשים: זו שנעשית באמצעות מילים, ובעיקר – על זו שמעבר להן, זו שאנו מעבירים באמצעות שפת הגוף שלנו.***

***איך אנחנו מתקשרים? והאם אנחו יודעים בכלל להקשיב לאחרים?***

הרצאה על מעגלי התקשורת שלנו, עם עצמנו ועם אחרים סביבנו: המערכת הסימפתטית, שפת הגוף, והדיבור. חלקה הראשון של ההרצאה מועבר למעשה דרך שעה של ריקוד סלסה. בשעה של מוסיקה וריקוד אי אפשר לדבר, לשוחח במילים. יש מוסיקה ברקע וצריך להתרכז בצעדי הריקוד, שלנו ושל בן/בת הזוג. בסיטואציה כזו אנו נדרשים ל ה ק ש י ב. אחד מוביל את הריקוד, השני מובל. חייבים להקשיב אחד לשני. בחלק השני נברר: מהי ההשפעה שלי על האחר? מה קרה לנו פה בעצם, בשעת הריקוד? נדבר על מעגלי תקשורת המתחילים במוח ואשר ממשיכים, דרך מערכת הסימפתטית, אל שפת הגוף והדיבור.

מטרת ההרצאה לגרום לנו להבין את חשיבותה ותרומתה של תקשורת בין אישית אפקטיבית, ולסגל לעצמנו אופני תקשורת מנצחים: להכיר בצורך של האחר, לא להלבין, לעמוד במילה שלנו, להגיב, לשתף, להתענין, לוותר קצת על הציניות, להימנע מרכילות.... ועוד ועוד.

*ההרצאה מועברת ע"י דוד נחום, מייסד ובעלים של "איתקה – לגעת בחיים" חברה המסייעת לאנשים לעשות שינוי בחייהם ע"י קואצ'ינג וספורט. דוד בעל ניסיון רב באימון ילדים, נוער ומבוגרים באמצעות סדנאות והפעלות המועברות בבתי ספר ובקהילה למאות ילדים, בוגרים ומבוגרים בשנה. כמו כן מעביר דוד סדנאות משולבות להורים וילדים, מורים ואנשי חינוך, ובעלי תפקידים באירגונים.*

**איתקה – לגעת בחיים**

**דוד נחום, 054-7773050,** **david@itaca-tl.com**