



טכניקות

# לשיפור האסרטיביות

המדריך שילמד אותך צעד אחר צעד איך להפוך את התקשורת שלך  
לאסרטיבית יותר כדי להשיג את המטרות שלך בקלות ובמהירות

שלב 2

# תוכן עניינים

1 טכניקות לאסרטיביות

2 הטענה הבסיסית

3 קביעה אמפטית

4 קביעת תוצאה

5 קביעת סתירה

6 תקליט שבור

## טכניקות לשיפור האסרטיביות

מומלץ לתרגל את הטכניקות השונות במצבים רגילים, יומיומיים. ככל שתתקדמו ותרגישו "אסרטיביים" יותר, תוכלו לתרגל במצבים יותר מסובכים, רגשים.

כמו כל דבר חדש לוקח את הזמן שלו עד שנרגיש שאנחנו בטוחים ושולטים בטכניקה.

לזכור להתאים את שפת הגוף לטכניקות השונות. יש להקפיד:

- טון דיבור רגיל, לא גבוה מדי ולא נמוך מדי
- לשמור על קשר עין
- להרפות את מתח השרירים

### הטענה הבסיסית

היא ההכרזה הברורה של הרצונות, צרכים, מחשבות, רגשות וחלומות שלנו.

יום נשתמש בטכניקה הזאת המשתמש בדרך כלל במשפטים המתחילים ב-"אני"

• "אני צריכה לצאת עוד 5 דקות"

• "אני מרגישה מרוצה מהדרך בה הבעיה נפתרה"

באפשרותך גם להשתמש בטענה הבסיסית כדי לתת מידע, שבח או מחמאות או עובדות או בעת העלאת בעיה מול משהו בפעם הראשונה. לדוגמה:

• "לא חשבתי על זה. הייתי רוצה זמן לחשוב על הרעיון שלך"

• "אני חושבת שהמצגת שלך הייתה מצוינת"

• "אני אוהבת כשאת עוזרת לי"

חשוב לזכור להיות ספציפיים בעת ההצהרה, האמירה שלך. להחליט מה את רוצה או מרגישה, מה בדיוק רוצה להגיד.

כלי זה יעזור לכם להיות ברורים ומדויקים לגבי הנושאים שאתם רוצים להגיד, להעביר, לתקשר.

הטענה הבסיסית כוללת גם חשיפה עצמית:

• אני מרגישה לחוצה

• אני מרגיש כעס

• אני מרגיש אשם



ההשפעה המידית של החשיפה העצמית היא הפחתה של החרדה ומאפשרת לך להירגע ולקחת אחריות על עצמך והרגשות שלך. השימוש ב-"אני" מצביע על לקיחת אחריות

## קביעה אמפטית

אמפתיה פירושו כי אנחנו מנסים להבין רגשות, צרכים או רצונות של אדם אחר.

סוג זה של הטענה/קביעה מכיל רכיב של הכרה ברגשות של אדם אחר כמו כן הקביעה של הרצונות והצרכים של עצמך.

סוג זה של אסרטיביות ניתן לשימוש כאשר אדם אחר מעורב בסיטואציה/אירוע שלא בדיוק מתאים את הצרכים שלך ואת/ה רוצים לציין שאת/ה ערים ורגישים לעמדתו.

דוגמאות:

- "אני מעריכה שאתה לא אוהב את הנוהל הקיים אך עד שהוא ישתנה אני זקוקה שתמשיך לפעול על פיו"
- "אני מבינה שאת עסוקה כרגע אך אני צריכה לבקש ממך משהו.."
- "אני מבינה שקשה לתת לי הצעת מחיר מדויקת אבל אשמח לקבל הערכה."

הימנעו מלהפוך את השימוש באמפטיה ללא אמתי אן לאגרסיבי על ידי הוספת המילה "אבל" לדוגמה: "אני מעריכה את הרגשות שלך... אבל..."

## קביעת תוצאה

זוהי הצורה החזקה ביותר של ביטוי עצמי ונתפסת כהתנהגות של מוצא אחרון .

היא משמשת בדרך כלל במצב שבו מישהו לא מתחשב בזכויות של אחרים ואתה רוצה לגרום לשינוי בהתנהגותו בלי להיות אגרסיבי בעצמך . בסיטואציה של מקום עבודה יכול לשמש כאשר עובדים לא ממלאים אחר הנחיות ונהלים.

שימוש בקביעת תוצאות משמעותה להבהיר מה ההשלכות כתוצאה מאי מילוי אחר הנהלים. ניתן לראות בצורה תקשורת זו בקלות כמאיימת ולכן אגרסיבית .

השתמשו בצורה זה של טענה כשיש לכם סנקציות ליישם , ורק כאשר אתם מוכנים ליישם אותם .

מכיוון שבסוג זה של טענה בקלות ניתן לראות

בה תקשורת אגרסיבית צריך להיות מאוד

זהירים באותות הלא מילוליים. דברו בקול רגוע

ושמרו על קשר עין טוב ועל הגוף ופנים לא מתוחים



## קביעת סתירה

קביעת התאמה עובדת על ידי ציון, הצבעה על חוסר התאמה בין מה שהוסכם בעבר ומה שקורה בפועל. אפשרות זו שימושית לבירור אם קיימת אי הבנה או סתירה, וכאשר ההתנהגות של האדם אינו תואם את דבריהם.

דוגמאות של קביעת סתירה:

- " כפי שאני מבין הסכמנו שפרויקט A נמצא בראש סדר העדיפויות. עכשיו אתה מבקש ממני לתת יותר זמן ל- Project B. הייתי רוצה להבהיר מה עומד בראש סדר העדיפויות."
- " משה, מצד אחד אתה אומר שאתה רוצה לשפר את שיתוף הפעולה בין המחלקות שלנו, אבל מצד שני אתה מצהיר הצהרות בנוגע עלינו שמקשה לנו לשתף פעולה. אני מסכים שאנחנו יכולים לשפר את המצב, כך שהייתי רוצה לדבר על זה."

## תקליט שבור

ילדים הם מומחים בטכניקה תקליט שבור. מיומנות זו כרוכה בהכנה מה אתה הולך להגיד וחוזר על זה בדיוק ובתדירות הנדרשת, באופן רגוע. מיומנות זו ניתן להחיל ברוב המקרים. זוהי מיומנות טובה לשימוש כאשר אתם מתמודדים עם אנשים רהוטים ועקשנים, כל מה שאתה צריך לעשות הוא לדבוק במשפטים המוכנים שלך.

זה עוזר להשאיר אותך רגוע כי אתה יודע מה אתה הולך להגיד ואתה יכול לשלוט בתגובה, ולהימנע מטעונונים לא רלוונטי. זו טכניקה טובה במיוחד כדי לומר לא.

דוגמא של טכניקת התקליט השבור:

רותי : האם אני יכולה ללוות 100 ש"ח ממך?

אסתי : אני לא יכולה להלוות לך כסף

רותי : אני אשלם לך בחזרה ברגע שאני יכולה. אני צריכה את זה נואשות. את חברה שלי נכון?

אסתי : אני לא יכולה להלוות לך כסף.

טכניקת תקליט שבור יכולה להיות משולבת עם טכניקות אסרטיביות האחרות. תמיד להתחיל עם **העמדה המתונה ביותר**, לקבל יותר ויותר אסרטיביות תוך כדי וכפי שאתה רואה לנכון. הימנע מלהתחיל עם עמדת השלכות הכבדה; זה יהיה איום והתנהגות **אגרסיבית**, לא התנהגות **אסרטיבית**.



# קבלו הדרכה

המדריך קידם אתכם?  
רוצים להעלות את רמת ההערכה העצמית  
והאסרטיביות שלכם?  
אני מציעה:

- קבוצת אימון של 6 מפגשים בני שעתיים (5 מפגשים קבוצתיים, אחד פרטני)
- מדריך מפורט הכולל טכניקות מעשיות לשינוי סגנון התקשורת שלכם
- ליווי צמוד על ידי מאמנת אישית במשך חצי שנה

[לחץ כאן להרשמה](#)