

רגש, צורך, בקשה – תסריטי שיחה

שיעור 4 · תקשורת וגבולות



לא חייבים למלא הכל. קחו מה שמתאים לכם.



במקום להאשים ← לבקש

✗ "אתה אף פעם לא עוזר עם אמא"

✓ "אני מרגישה עומס כבד **רגש**. אני צריכה לדעת שמישהו איתי בערב **צורך**. אתה יכולה להחליף אותי ביום שלישי בין שש לשמונה? **בקשה**"

תרגול 1 — כשאני צריכה עזרה מאחות

בקשה: "אתה יכולה ___?"	צורך: "אני צריכה ___"	רגש: "אני מרגישה ___"
_____ _____	_____ _____	_____ _____

תרגול 2 — עם בלבת הזוג

בקשה: "אתה יכולה ___?"	צורך: "אני צריכה ___"	רגש: "אני מרגישה ___"
_____ _____	_____ _____	_____ _____

אפשר להשתמש באותה נוסחה גם מול HR או מנהלת בעבודה.

גבולות והדברים שלא מותרים עליהם ✨

גבולות גזרה – מה אני מוכן. ומה לא

מה אני לא מוכן. לעשות יותר

מה אני מוכן. לעשות

שלושה דברים שלא מותרים עליהם – גם בסופה

מה:

מתי:

מה:

מתי:

מה:

מתי:

תחביב, אימון, חברה, מקום – כל דבר ששומר אתכם שפויים.

♦ המשימה שלי השבוע: שלחו את הנוסחה (רגש, צורך, בקשה) לאדם אחד – ותראו מה קורה.

← בפרק הבא: המדריך הפרקטי – ניווט במערכת. הדף הזה ילווה אתכם.

"אם לא תזינו את עצמכם, לא יהיה לכם ממה לתת. השמירה על הנורמלי היא הדלק שלכם למרחקים ארוכים."

– מתוך המדריך לשאת את המסע