

ביטויים ומילים שמביעים בטחון

כדי להישמע יותר בטוחה בעצמך, מומלץ להשתמש במילים או בביטויים הבאים:

1. **מילים בטוחות** – השימוש בהם יגרום לך להישמע בטוחה

למשל - אני בטוחה, האחריות שלי היא/אני לוקחת אחריות, אני מוכנה לקחת את זה על עצמי, אני יודעת, בוודאות, חד משמעית.

2. **לשאול כמו מלכת הכיתה**
למשל - אני שמה לב ל_, איך אתה מרגיש?
את נראית לי קצת _ , מה קרה?

3. **מטרות מוגדרות**
למשל -אני רוצה שנשב ונגדיר את המשימות שלנו להמשך היום, חשוב לי שנצא מהשיחה הזאת עם תכנית פעולה ברורה

4. **הצבת גבולות ברורה**
למשל - אני לא מקבלת דיבור כזה, אני לא מאפשרת התנהגות כזאת, זה לא הסטנדרט שאני פועלת לפיו.

ביטויים ומילים שמביעים

בטחון

חלק 2

כדי להישמע יותר בטוחה בעצמך, מומלץ להשתמש במילים או בביטויים הבאים:

5. רצף דיבור

למשל - אני לא יכולה להקשיב לך כשאת קוטעת אותי.

6. לתת מקום לרגש שלי

למשל - אני מחליטה איך להגיב/לקחת את

הדברים שלך

אני אקבע איך להגיב למה שאמרת

7. בדיקת הבנה

למשל - "מה שמעת?" או "מה הבנת ממה שאמרתי?"

ואם נדרשת הבהרה - "אני יכולה להבין למה הבנת

את זה ככה, מה שהתכוונתי להגיד היה.."

8. סירוב מנומס

למשל - לא

ביטויים ומילים שמביעים

בטחון

חלק 3

כדי להישמע יותר בטוחה בעצמך, מומלץ להשתמש במילים או בביטויים הבאים:

9. לבקש בעוצמה

למשל - אני צריכה את העזרה שלך לגבי _
אני צריכה את היצירתיות שלך כדי לחשוב
על מתכון מיוחד

10. הכרת תודה

למשל - תודה שחיכית לי
אני מעריכה את הסבלנות שלך