

שאלות לשיחה אישית

שאלות הן כלי אימוני חשוב בשיחה אישית : הן הדרך שלנו להבנה מעמיקה וטובה יותר של האדם מולנו ושל הסיטואציה. שאלות מבטאות עניין אמיתי בצד השני והקשבה רגישה ומאפשרות לחברי הצוות שלנו להרגיש את העניין שיש לנו בהם.

שאלות טובות מאלצות אותך להקשיב בתשומת לב לתשובות של האדם שמולך. זה מחזק את החיבור והקשר האנושי בשיחה עם אנשי הצוות שלנו בזמן משבר ובכלל.

חשיבות שאלת שאלות בשיחות אישיות עם אנשי צוות אף עולה בזמן משבר, כיוון שהיא:



1. מאפשרת הבנה טובה יותר של מצבם הרגשי והמקצועי של אנשי הצוות.
2. מזהה קשיים וצרכים ספציפיים.
3. מעודדת פתיחות ושיתוף מצד הצוות.
4. מראה אכפתיות ותמיכה מצדך.
5. עוזרת לזהות פתרונות מותאמים אישית.
6. מחזקת את הקשר והאמון.
7. מסייעת בשיפור המורל והמוטיבציה.

שאלות טובות מסייעות לדרימת השיחה.

שאלת שאלות, זו מיומנות שלוקח זמן לרכוש והיא דורשת תרגול

איך משתפרים בשאלת שאלות?

- **מקשיבים** - יוצרים קשר עין עם הדובר, מהנהנים כשמבינים. זה מסייע לנו לא לשאול שאלת שכבר ניתנה עליהן תשובה.
- לא מפחדים לשאול שאלות הבהרה כשלא מגיבים או כשמתבלבלים
- **מאפשרים לשיחה להיות דינמית במידה** - ייתכן והשיחה תעורר שאלת שלא חשבנו עליהן או שנקבל תשובות לשאלות עוד לפני ששאלנו
- מאפשרים שתיקה - היא נותנת לנו זמן לחשוב על הנאמר ולשאול שאלות המשך טובות יותר
- שואלים שאלות קצרות וברורות
- לפני ששואלים שאלות אישיות ורגישות, שואלים שאלות בסיסיות כדי לבסס אמון, פתיחות ואמפתיה

שאלות לביחור מצב



- כיצד היית מתאר את המצב שבו אתה נמצא כרגע?
- מה הדבר הכי מטריד אותך במשבר הנכחי?
- אילו היבטים של המשבר גורמים לך ללחץ הרב ביותר?
- באיזה תחומים בחיים שלך המשבר משפיע במיוחד?
- איזה רגשות עולים בך בעקבות המשבר?
- מה מועיל לך להתמודד עם הרגשות שמלווים את המצב?
- באיזו דרך המשבר משפיע על המוטיבציה והאנרגיות שלך?
- מהם החסמים או האתגרים המרכזיים שאתה חווה בהתמודדות עם המשבר?
- אילו משאבים או סיוע היית זקוק להם כדי להתגבר על האתגרים הללו?
- מה היית רוצה לעשות אחרת או בצורה יעילה יותר בהתמודדות שלך?

ביחור ויצירת רשת תמיכה



- ממי אתה מקבל תמיכה וחיזוקים במהלך התקופה הקשה הזו?
- האם אתה חש שאתה מקבל מספיק תמיכה רגשית או מעשית ממעגל התמיכה שלך?
- מה היית רוצה מאיתנו כצוות או ממני כמנהלת כדי לתמוך בך יותר בתקופה הזאת?
- איזה סוג של גיבוי וסיוע היית רוצה לקבל נוסף מהארגון?