

## **“העולם בנוי מאנשים. נשפיע על אנשים, נשפיע על העולם” – יובל טרן.**

**העולם בנוי מאנשים. בין אם אתם שכירים או עצמאיים אתם כבר גיליתם שבשביל להתקדם בקריירה ובחיים אתם חייבים ליצור חיבור עם בני אדם.**

מכירים את האדם הזה שהכל מצליח לו בקלות? כשהוא מגיע למקום עבודה חדש הוא מתחבר עם כולם באופן מיידי, מתקדם מאד מהר בקריירה, מקדם את החברה שהוא עובד בה ותמיד עם אנרגיה גבוהה?

**מה הסוד של אותו אדם? הוא מתחבר עם בני אדם!**

ככל שנגדיל את רשת הקשרים החברתיים שלנו כך יהיה לנו קל יותר לטפס ולצמוח וכך גם חייכם יצמחו ויתפתחו וזה יאפשר לכם לחיות משמעותיים בהם אתם לא רק מקדמים את עצמכם אלא נוגעים באנשים אחרים ונהיים משמעותיים עבורם.

## **מהו הסוד ליצירת חיבור אמיתי וחזק עם אנשים שיאפשר לנו להגדיל את רשת הקשרים שלנו? – “ראפור”**

רגע לפני שאגלה לכם את הטכניקה המדהימה הזו הנקראת “ראפור”, חשוב לי שנעשה היכרות קטנה, אפילו אם כבר יצא לכם להשתתף באחד הסמינרים/קורסים/סדנאות/אימונים שאני מעביר.

אני שמח שאתם כאן, פתוחים ללמידה וליצירת שינויים בחייכם והחלטתם לקחת את כישורי התקשורת שלכם לרמה הבאה ולקרוא את המדריך שכתבתי במיוחד עבורכם שיקנה לכם כלי מדהים לעסקים, קריירה, זוגיות ולחיים. אני לא יכול לחכות לפגוש אתכם פנים מול פנים באחת מן הסדנאות/קורסים שלי, אחד הדברים שאני מעביר שם הוא שאין דבר שיכול לקדם ולשדרג חיים של אנשים, יותר מיצירת אינטראקציה בין אישית. שימו לב שבסוף המדריך מחכה לכם הפתעה.

**קוראים לי יובל טרן** והמשימה שלי היא לאפשר לאנשים לחיות חיים יפים, מהנים ופשוטים בכל יום מחדש ולפתח בטחון עצמי “אמיתי”.

אני עוזר לאנשים להפוך למשפיעים, סוחפים ודומיננטיים ולגלות משמעות ייחודית בחייהם. אני מאמן תקשורת, חוקר מנהיגות ומפתח “שיטת פנומנל” ו”מודל H.M.A”, אני מאסטר NLP מוסמך, מנחה דמיון מודרך ויועץ אישי. עזרתי אימנתי והדרכתתי אנשים רבים מכל רחבי העולם ביניהם חברות וארגונים גדולים ואנשים בכירים ביניהם אגד, סי.אס.בי, קק”ל ואוריין, קצינים בכירים בצה”ל, מנכ”לים, בעלי עסקים, סטארטאפיסטים וקואצ’רים.

את שירותי הצבאי מילאתי בתפקיד ראשון מסוגו בצה”ל שניצל את כישורי הבמה שלי ודרש ממני לעמוד על במות בכל הארץ, ולייצר מוטיבציה גבוהה לחיילים הסדירים ולקצינים הבכירים. אני 16 שנה מופיע על במות בכל הארץ במהלכן אני תמיד נמצא בהשתלמויות, כנסים וסמינרים כי האני מאמין שלי הוא שהלמידה לעולם לא עוצרת. בין עיסוקי היוםיום שלי בסדנאות שאני מעביר, קורסים ובקליניקה בה אני מעביר אימונים 1-1 אני תורם את חלקי לנוער בסיכון, דיור ממוגן ולעמותות השנות.

**מה זה אומר מאמן תקשורת ואילו סוגי תקשורת ניתן לאמן ולשפר?**

1. **תקשורת חיצונית:** איך שאנו משפיעים על הסביבה שלנו. זה כולל מיומנויות של שפת גוף, אינטונציה, דיבור, טכניקות שפה ועוד.
2. **תקשורת פנימית:** היכולת שלנו להשתחרר מדפוסים חשיבה מעכבים וליצור דפוסים חשיבה אפקטיביים. זה כולל שחרור פחדים, חרדות, אמונות שמגבילות אותנו בחיים כמו "אני לא מספיק טוב" / "זה לא אפשרי" וכו'.
3. **תקשורת רוחנית:** היכולת שלנו לחוות אושר, לחגוג את היותנו חיים ולנצל את הזמן שלנו בעולם במקסימום הנאה ותשוקה תוך כדי יצירת חיים משמעותיים עבורנו ועבור אחרים.

## בואו נתחיל!

### **הידעתם?**

**55% מההשפעה שלנו בתקשורת מגיעה משפת הגוף שלנו**

**38% מהאינטונציה שלנו**

**ורק 7% מהמילים.**

**מה שאומר לכם ש 93% ממה שאתם אומרים לא יוצא בכלל מהפה שלכם!**

### אז מה זה בעצם ראפור?

#### **ראפור (RAPPORT) = כימיה אנושית**

הוא אחד המפתחות החשובים ביותר להצלחה בכל סביבה אנושית. הראפור מאפשר לאנשים להתחבר אלינו ולנו להתחבר אליהם תוך יצירת תחושת היכרות עמוקה.

כשנוצר הראפור (תחושת חיבור והיכירות עמוקה) עם האדם שאיתו אנו בתקשורת נשמעים משפטים כגון "אנחנו משדרים על אותו גל/תדר", "אנחנו באותו הראש" כי אנחנו פוגשים את האדם בעולם המושגים שלו, בדרך בה הוא מבין את העולם ומתקשרים איתו באותה השפה.

**דבר שחשוב לזכור:** "אנשים אוהבים אנשים או שהם דומים להם או שהם רוצים להיות כמוהם". וזה בדיוק מה שיוצרת טכניקת הראפור.

#### **באילו רגעים חשוב לייצר ראפור?**

- כשאנו רוצים להעביר מסר ולוודא שאכן יועבר בבירור ויובן.
- כשאנו רוצים לייצר חיבור חזק ועמוק עם אנשים חדשים ואו לחזק חיבור עם אנשים שאנו מכירים. (גם בזוגיות).
- כשאנו רוצים לסחוף אנשים.
- כשאנו רוצים להרגיש בעצמנו חיבור חזק יותר עם האדם שמולנו.

### **קצת רקע:**

חוקרים בבית הספר לרפואה באוניברסיטת בוסטון בחנו סרטים של אנשים משוחחים. החוקרים הבחינו שבמהלך השיחה החלו האנשים להיות מתואמים בתנועותיהם באופן לא מודע(כולל תנועות ידיים, מצמוצים, נדנודי ראש, חיוכים, אינטונציות וקצב נשימה). בבדיקה נוספת שנערכה הוצמדו לאנשים אלו במהלך השיחה מכשיר א"ג(מכשיר המודד גלי מוח). הבדיקה העלתה שגם גלי המוח של אותם האנשים מאד דומים. ככל שהשיחה נמשכה, כך האנשים נכנסו יותר ויותר ל"ראפור" אחד עם השני.

### **מונחים שחשוב לדעת:**

#### **שיקוף(התאמה)**

תהליך בו אנו משקפים את הפיזיולוגיה, טון דיבור, מקצב, ושפה של האדם שמולנו על עצמנו.

#### **הצטרפות**

תהליך מתמשך של שיקוף אשר יוצר את ה"ראפור".

#### **הובלה**

תהליך בו אנו מובילים את האדם אתו אנו יוצרים "ראפור" אחרינו.

#### **כיצד יוצרים "ראפור"?**

דרך שיקוף(התאמות) לאדם שאתו אנו באינטראקציה.

### **אילו התאמות נוכל לבצע?**

#### **התאמה פיזית:**

שימו לב לתנוחה בה יושב האדם מולכם. האם הוא נשען קדימה או אחורה? האם רגליו משוכלות? ואם כן לאיזה צד? האם הידיים שלו משולבות, מונחות על הברכיים או נשענות על השולחן? האם הראש מוטה? הגבות מורמות? האם הוא נשען לצד אחד יותר? האם הוא מכווץ את עיניו? מחייך? מעוות קלות את שפתיו?

#### **התאמה מקצבית:**

מהו קצב הדיבור שלו? איטי, מהיר, משתנה? מה קצב הנשימה? מה קצב התנועה שלו? האם במזמן שהוא מדבר הוא מתופף בידיו או רגליו? או אולי מתופף עם עט שהוא מחזיק? מה קצב המצמוצים שלו? האם הוא מהלך בחדר ובאיזו מהירות? שימו לב לכל פעולה החוזרת על עצמה באופן מקצבי ותתאימו את עצמכם לאותו המקצב ולאותה הפעולה בעדינות.

#### **התאמה צולבת:**

לא תמיד ניתן להתאים את המקצב מסיבות שונות. לדוגמא אדם מסתובב בחדר בהליכה בעודנו יושבים. במקרים כאלו ניתן לבצע התאמה עם חלק אחר בגוף. נניח שהאדם מסתובב בחדר בהליכה, אנחנו יכולים לתופף בעדינות עם האצבע על הרגל שלנו או על השולחן, או לרקוע ברגלנו לפי מקצב הצעדים שלו.

#### **התאמה טונאלית:**

ישנם לאנשים מילים ומשפטים החוזרים על עצמם בשיחה, פתגמים/ציטוטים. כשאנו רוצים להראות לבן אדם שאנו באינטראקציה אתו שהבנו אותו נרצה להשתמש במילים או במשפטים שהוא משתמש בהם.

### **בשביל ליצור את "הראפור" תזכרו את ראשי התיבות: ק.ל.י.ק.**

**ק** - קריאה חיצונית(בוחנים ראשית את הדברים אשר בולטים יותר לעינינו): שפת גוף, הבעות פנים, עמידה, שילוב ידיים, הטיית ראש, מתח שרירים, מרחק שיחה.

**ל - למידה מעמיקה (בוחנים את הדברים אשר לנו לא שמים לב אליהם במבט חטוף- למידה מקצבית, טונאלית, מילולית):**  
קצב נשימות, מצמוצים, טון וקצב דיבור (מונוטוני/משנתה), קצב הליכה, קצב תיפוף יד או רגל.

**י - יישום (שלב השיקוף) (התאמה) (והצטרפות)**

**ק - קביעה חדשה (שלב ההובלה) (שינוי הלך רוח של האדם שמולנו):**  
שינוי תנועת קטן שנבצע אשר נותן לנו פידבק לכך שנוצר "הראפור" בכך שהאדם שמולנו יעשה שינוי תנועתי דומה.

## **אז איך תכל'ס משתמשים בידע החדש הזה ?**

### **איך משתמשים בראפור ?**

**\*\*חשוב לי להדגיש שזה רק חלק קטן מתוך העולם הרחב של התקשורת וישנן מיומנויות תקשורת רבות שחשוב לדעת לשלוט בהן על מנת ליצור שינוי מדהים בחיינו, אך הטכניקה של יצירת ראפור כבר הולכת ליצור שינוי בחייכם ברגע שתרגלו אותה כי כך תטמיעו אותה והיא תהפוך להיות טבעית עבורכם.**

### **הצעד הראשון:**

1. להתאים את שפת הגוף שלכם לאדם שמולכם. אם הוא משלב ידיים תשלו גם אתם (תוכלו לעשות גם התאמה צולבת שבה הוא משלב ידיים ואתם את הרגליים).
2. תתאימו את קצב הדיבור והנשימות שלכם
3. תתאימו את טון הדיבור שלכם

### **הצעד השני (שאותו עושים אחרי ביצוע של כמה התאמות רצופות):**

פה תיצרו הובלה לעולם שלכם. כך גם תוודאו שאכן נוצר הראפור. תשנו את שפת הגוף שלכם ותבדקו האם הוא משנה גם? תוכלו לשתות כוס ממים ולראות האם הוא שותה גם? תוכלו להאט או להגביר את קצב הדיבור שלכם ולראות האם הוא משנה גם? כך תעשו "טסטים" שיאמתו לכם שאתם אכן "בראפור".

### **דגשים שחשוב לקרוא!**

- לא ליצור חיקוי. לעשות התאמות בצורה עדינה.
- לא מומלץ ליצור ראפור עם אנשים בדיכאון או אנשים אשר נמצאים בהלך רוח שלילי. מפני שהראפור מחבר אותנו לאדם השני גם מבחינה רגשית ואנו לא רוצים לחוות שינוי רגשי שלילי אצלנו.
- ראפור זו מיומנות שדורשת תרגול על מנת שתהפוך לפעולה טבעית עבורנו. לכן גם אם אתם מרגישים קושי בהתחלה זה בסדר. כמו כל דבר חדש בחיים, ברגע שמתרגלים זה הופך להיות טבעי.

### **סיכום:**

#### **4 נקודות עיקריות שחשוב לזכור:**

1. ש"ראפור" הוא תהליך שנוצר באופן טבעי וברגע שאנו מבינים איך הוא נוצר אנו יכולים להשתמש במידע הזה ולהקדים את התהליך.
2. שדרך התאמת שפת הגוף שלנו, אינטונציה, קצב נשימה וכו' ניתן ליצור חיבור עמוק ומהיר עם אנשים חדשים וגם קיימים.

3. שחשוב להיות ערים אל האדם שמולנו ולשים לב אל מה שהוא אומר באמת.

4. חיבור עם אנשים ועם עצמנו יאפשר לנו להמריא אל עבר החלומות הגדולים שלנו.

כעת כל מה שנשאר לכם זה לצאת לשטח, להתאמן וליהנות מהטכניקה המדהימה הזו שתיקח את התקשורת הבין אישית שלכם לרמה הבאה. מחכה לפגוש ולהכיר אתכם פנים מול פנים בקורסים/סדנאות/סמינרים שאני מעביר ולראות אתכם יוצרים שינויים מדהימים בחייכם.

המון הצלחה  
יובל טרן



---

**מגיעה לך הטבה מיוחדת מיובל טרן!**



**מגיעה לך הטבה מיוחדת!**

**לחצ'י על הקישור על מנת לשריין את ההטבה שלך!**

<https://www.yuvalteren.co.il/specialforyou>

לבידורים ופרטים נוספים:

אתר האינטרנט: [www.yuvalteren.co.il](http://www.yuvalteren.co.il)

אמייל: [info@yuvalteren.com](mailto:info@yuvalteren.com)

וואטסאפ(WhatsApp): 054-4443525