*טכניקות בהנחיית קבוצה*

1. **הקשבה - הקשבה מדויקת היא הקשבה ללא התערבויות , ללא דעות ופרשנות של המקשיב. רצוי שתהיה מלווה במילים כמו " אני שומעת", "תמשיך" וכדומה שמבטאות את ההקשבה. הקשבה עומדת בתשתית עבודת המנחה עם כל קבוצה.**
2. **תקשורת לא מילולית – תקשורת לא מילולית או שפת גוף המתבטאת בהקשבה, קשר עין, נטיית גוף קלה לדובר, הנהון, טון קשוב- מחוות אלה מבטאות התעניינות, גילוי אמפתיה והבנה.**
3. **אמפתיה- כלי מרכזי ביותר בעבודת המנחה. מנחה טוב מגיע מעמדה סקרנית המתבקשת להבין את נקודת המבט של המשתתף.**
4. **הדהוד- חזרה במילים שלך על העיקר של מה ששמעת. "אני שומעת שאמרת", אתה מתכוון לומר ש..."**
5. **בירור, שאלות, הבהרה- שאלות נועדו לקבל מידע שמסייע להבין את הבעיה. השאלות אמורות להיות פתוחות ולא סגורות ולעיתים קרובות הן מתחילות במילים מה, מי, מדוע, איך: " מה הרגשת"? "איך הגבת" " מתי הוא התחיל לכעוס?"**
6. **חשיפה עצמית של המנחה- המנחה משתמש בחוויותיו כדי לקדם את הלמידה. הוא מספר על עצמו כדי לעזור למשתתפים כמודל אישי, כמתן לגיטימציה.**
7. **שיקוף- המנחה או משתתף אחר בקבוצה מספק לדובר תמונת ראי, הד להתנהגותו ברגע נתון. השיקוף מאפשר לאדם לראות את עצמו בעיני אחרים.**
8. **משוב- האדם מקבל מהמנחה או ממשתתפי הקבוצה התייחסות לאופן בו דבריו או התנהגותו משפיעים על אחרים, אילו רגשות הם מעוררים ומהן התגובות שבאות בעקבותיהם.**
9. **עימות- המנחה מעמת את הקבוצה עם משהו שהם מתקשים לראות. לדוגמא: "אתם מציינים שאתם לא כועסים אבל שפת הגוף שלכם מביעה משהו אחר".**
10. **שימוש במטאפורות- שימוש במטאפורות מאפשר לשקף את מה שמתרחש ברגע נתון אצל הקבוצה. המטאפורה מייצגת את המהות הרגשית של מה שנאמר והיא איננה שיפוטית. "נדמה שיש כאן בריכה קטנה שכל אחד בודק איך להיכנס לתוכה".**