

# ריטריט "תקשורת בתוך הקשר" - יומיים בשטח

קהילת "לך לך" | 20 משתתפים 23-24.5.23

---

## יום ראשון

10:00-11:00 | הגעה הכירות והתמקמות

11:00-12:30 | ללמוד לבקש ולבטא צרכים- חוזה קבוצתי.

12:30-13:00 | כתיבה אישית - מטרות אישיות

13:00-13:30 | איסוף מטרות (קבוצתי)

13:30-14:30 | ארוחת צהריים

14:30-16:30 | תרגילי חבל - צורת התקשורת הרגילה שלי (קבוצתי)

16:30-17:30 | כתיבה אישית - התקשורת שלי ביומיום

17:30-19:00 | תנועה ונשימה מעגלית (קבוצתי)

19:00-19:30 | איסוף

19:30-20:30 | ארוחת ערב

20:30-22:00 | לימוד - תקשורת בונת בטחון, אמון ואינטימיות (קבוצתי)

22:00 | מעגל שירה סביב המדורה

---

## יום שני

06:30-07:30 | זמן אישי - התארגנות והתעוררות

07:30-08:15 | תנועה, תודה ובוקר טוב (קבוצתי)

09:30-10:30 | תודה ככלי פותח תודעה (קבוצתי + אישי)

10:30-13:30 | תרגילי חבל וסלק ליין - קונפליקטים ותקשורת במריבות (קבוצתי)

13:30-15:30 | ארוחת צהריים ומנוחה

15:30-16:30 | זמן אישי - השינויים שאני רוצה בחיי

16:30-18:00 | איסוף קבוצתי וסיכום (קבוצתי)

18:00 | פרידה וסיום

---