

מודל סגנון תקשורת ומרחב: סגנון תקשורת תומך

מי אתם?

התומכים הם אנשים רגישים, חמים ואכפתיים. הם מחפשים יציבות והרמוניה בזוגיות, במשפחה ובעבודה. הם מאמינים בכוחו של חיבור אמיתי ושיתוף, ומעדיפים לפתור מתחים בדיאלוג נעים ולא בעימות. התומכים שמים את האדם לפני המשימה: הם אוהבים להיות חלק מצוות, להרגיש שהם תומכים ומעניקים, וזקוקים להרגיש שיש מאחוריהם קרקע יציבה. כשהם מחוברים ללבם ולסביבתם - הם פורחים, אך כשהקרקע מתערערת הם עלולים להיראות מהוססים או חוששים להחליט, מחשש לאכזב או לפגוע. אתם רגועים, רגישים ומלאי לב. חשובה לכם תחושת שייכות והרמוניה בקשר עם אחרים. אתם מעדיפים להימנע מעימותים ולפתור מתחים בדרכי נועם. אתם מקשיבים, תומכים ונאמנים לאורך זמן.

סביבה מיטיבה:

מרחב בטוח ומחבק: צבעים רכים (כחול בהיר, ירוק עדין, בז'), חומרים טבעיים ורכים (עץ, פשתן, כותנה) וצמחיה בתוך הבית. אזור עבודה נפרד מהאזור המנוחה, עם אחסון סגור שמונע עומס ויזואלי ויוצר שקט בעיניים ובנפש. חשוב שהמרחב יהיה פתוח, מסודר ונעים לעין - כורסה נעימה למנוחה בפינה, תאורה חמימה בשכבות ושטיחים/שמיכות שמחממים את האווירה. תמונות משפחה וחפצים בעלי ערך רגשי לחיזוק תחושת שייכות.

שילוב עם סגנון משני:

תומך + משימתי: משלבים תמיכה ורוח ביצועית. צרו לוח מחיק או תכנון שבועי באיזור העבודה, אך שמרו על צבעים רכים וקנה מידה רגוע כדי לא לפגוע בחמימות. תומך + מנתח: לצד החמימות, חשוב לצרף פתרונות אחסון מדויקים וקווים נקיים. החלל צריך להיות מסודר וברור, למשל: ארון עם חלוקה לקטגוריות, מדפים מוסתרים או קופסאות ממוספרות. תומך + מקדם: שילוב של רוח ויצירתיות. מומלץ להוסיף נגיעות צבע ושמחה (כרית פרחונית, שטיח צבעוני קטן או יצירת אמנות), אך במינון עדין, כדי שהמרחב יישאר שקט ולא יוצף.

המלצות:

צרו פינה למדיטציה או קריאה עם כורסא נוחה, שמיכה ונר בניחוח לבנדר או וניל להרגעה. סדרו את אזור העבודה בחלל נפרד עם אחסון סגור; כך תישמר תחושת סדר גם בעיניים וגם בלב. קשטו בקיר משפחתי קטן עם תמונות או מזכרות - זיכרונות טובים מעניקים תחושה של ביטחון ורוגע.



אימון תודעה ומרחב | עיצוב תרפויטי

www.osnatmattatia.com | 052-8797060