

איך לתקשר איתי? אניאגרם בניהול (מערכות יחסים)

טיפוס 1-

- תהיה הוגן איתם.
- טעית? תתנצל בפניהם.
- תקבל ותעריך את הביקורת שלהם- תראה אותם מעבר לביקורת.
- אל תעבוד עליהם- חתמת "חוזה" איתם? אל תזוז ממנו, במיוחד לא ברגע האחרון.
- גם הם טועים לפעמים, וקשה להם עם זה, אל תעניש אותם על כך ואל תחזיר להם.

טיפוס 2-

- תן להם אהבה ותשומת לב (הראה והגד).
- כשאתה מדבר איתם, תסתכל בעיניהם, תביע קירבה ואכפתיות.
- הם זקוקים לחום.
- תעריך כל נתינה שלהם ולו הכי קטנה.
- תן להם את התחושה שהעזרה שלהם היא משמעותית וחשובה עבורך.
- תתעניין בהם למרות שמה שהם רוצים זה רק להתעניין בך.

טיפוס 3-

- גלה אמפטיה לקצב חייהם העמוס והמהיר.
- הם מראים אכפתיות ואהבה על ידי עזרה מעשית ופרקטית. הערך אותם על כך.
- תעריך אותם על מעשיהם, על הצלחתם, על הישגיהם ועל היותם בחיך.
- זה שהם משימתיים ועובדים לא אומר שהם לא אוהבים אותך, הבן זאת.
- רגשות שליליים – לא הרבה בבקשה©

טיפוס 4-

- הקשב להם בסבלנות רבה.
- תפרגן להם, חזק אותם והחמא להם.
- גלה אמפטיה ואל תשפוט אותם על רגישותם או תזלזל בהם
- אל "תמכור" להם שקרים רגשיים, הם סנסורים לזיוף.
- תעזור להם להעריך את עצמם בזכות מי שהם מבלי לתת להם עצות פרקטיות לצאת מיידית מהרגשות העצובים.

טיפוס 5-

- הם זקוקים למרחב, אל תעיק עליהם.
- אל תבקש מהם הרבה דברים, והם לא יבקשו ממך.
- כשאתה מדבר איתם, אל תאיץ בהם לתגובה מיידית.
- הם לא סיפוק מיידית, תמתין שייעבדו את המידע וישקלו.
- אם הם מרוחקים, זה לא אישי. אם זה אישי, זכור כי הם נבוכים ומרגישים חוסר נוחות.
- יש להם רגשות והם כמו כל אדם אחר עלולים להיפגע, גם אם הם לא מראים זאת.

טיפוס 6-

- להרגיע אותם ב"יהיה בסדר", לא יהיה בסדר.
- בכל סכנה או חוסר ודאות עדיף לא לטאטא מתחת לשולחן, אמור להם הכל.
- הם מעריכים ישירות.
- אל תפתור להם בעצות פרקטיות את חששותיהם, הקשב להם והיה אמפטי לחרדות.
- תמליץ להם לאט ובטוח להתנסות בדברים חדשים, אל תכריח אותם ואל תעיק עליהם.
- הם צריכים אישורים וחיזוקים, תן להם.
- עד שהם יבטחו בכך ייקח זמן (אם בכלל), זה לא אישי.

טיפוס 7-

- הם צריכים חופש ועצמאות, אל תחסום אותם.
- אל תעיק עליהם עם רגשות שליליים.
- אל תעיק עליהם עם סיפורי זוועה עמוקים ולא צרות של אחרים.
- תהיה קליל איתם.
- הם מעריכים ספונטניות.
- אל תחייב אותם, תן להם לבחור.

טיפוס 8-

- לא לתקשר מולם דרך כעס או פחד. במצב של זעם צור שבירת סיטואציה על מנת לתת להם להירגע.
- היה אסרטיבי עמם, דבר איתם ישיר ולא סחור סחור.
- אמון חשוב להם מאוד, אל תעשה טעות בתחום הזה איתם.
- תהיה מחויב להם.
- אל תתרגש מטון פוגעני שלהם, זה לא אישי.
- הם זקוקים לכבוד, לא לצביעות.
- הם לא מודעים לפגיעה שלהם בכך, שקף להם זאת ביושר.

טיפוס 9-

- אל תנצל את העובדה שהם אוהבים ואמפטיים לאנשים.
- תהיה אמפטי ואל תזלזל בקצב שלהם.
- בויכוח אל תרים את קולך עליהם.
- ההבדל בעיניהם בין ויכוח לבין נושא דיבור מעניין זה השלווה, הטון והאינטונציה.
- הם צריכים זמן על מנת לקבל החלטות, הבן זאת.
- אל תייעץ או תורה להם מה לעשות כשהם מספרים לך, רק תקשיב.
- הדרך הכי טובה לבחון נושא מסוים אצלם היא על ידי שאילת שאלות.
- תעריך אותי על מה שעשיתי, ולא על מה שלא הספקתי.