



Ćwiczenie

Moduł 8, lekcja 5. Krytyka

Pomyśl sobie chwilę o sytuacji, w której ktoś Cię krytkował.

Zapisz zdanie, jakie wypowiedział:

.....
.....

Zastanów się, jakie powody mogły kierować rozmówcą?

Zapisz, jakie były fakty w sytuacji, której dotyczyła krytyka:

.....
.....
.....

Zapisz, jakie uczucia mogła mieć ta osoba:

.....
.....
.....

Zapisz, jakie potrzeby mogły stać za komunikatem tej osoby:

.....
.....
.....

A teraz przyjrzyj się sobie, zapisz, jakie uczucia i potrzeby pojawiły się w Tobie, gdy usłyszałaś, usłyszałeś to zdanie:

.....
.....
.....

A teraz zapisz, jakie zdanie mogłabyś, mógłbyś powiedzieć do tej osoby, aby nawiązać, podtrzymać kontakt i delikatnie nie przyjąć tej krytyki? Zapisz to zdanie nawet jeśli teraz wydaje Ci się nieadekwatne do tej osoby lub sytuacji. Nie musisz go wypowiadać w rzeczywistości, warto je jednak pomyśleć:

.....
.....
.....
.....
.....