



# Wskazówki do dobrej rozmowy

1. Stwórz przyjazną atmosferę do rozmowy
2. Przemyśl swoją wypowiedź
3. Mów o swoich odczuciach
4. Uważnie słuchaj rozmówcy
5. Nie krzycz
6. Nie oceniaj
7. Nie krytykuj
8. Nie obwiniaj
9. Nie przerywaj wypowiedzi innych
10. Nie daj się ponieść nerwom
11. Jeśli potrzebujesz przerwy, powiedz o tym
12. Staraj się zrozumieć rozmówcę
13. Bądź uprzejmy
14. Jeśli chcesz coś powiedzieć podczas wypowiedzi innej osoby, podnieś rękę i poczekaj na odpowiedni moment
15. Mów wprost
16. „ZAWSZE” i „NIGDY” - to słowa, które psują rozmowę
17. Odnos się do tego co jest teraz
18. Nie zaprzeczaj uczuciom
19. Patrz w oczy rozmówcy
20. Szukaj rozwiązań, a nie racji
21. Odnos się z szacunkiem i troską do innych




## MOJA KARTA .....

IMIĘ I NAZWISKO .....

Ćwiczenie numer 1.


**HASŁO:**


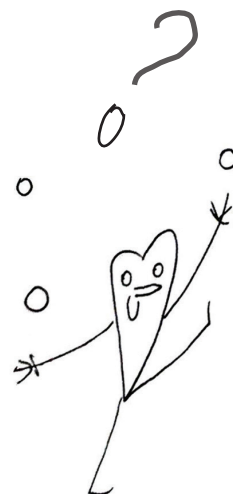
- przepis **HASŁO** z karty.
- jakie myśli przychodzą Ci do głowy kiedy patrzysz na tę ilustrację?
- może miałeś/aś podobną sytuację w Twoim życiu?


**WZMOCNIENIE:**

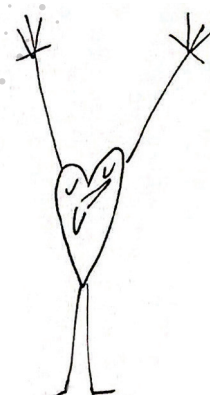
- ze **ZDAŃ WZMACNIAJĄCYCH** wybierz minimum jedno, które chcesz zapamiętać i zapisz je.
- w jakich sytuacjach chcesz o nim pamiętać?



Ćwiczenie numer 2. Wybierz przynajmniej jedno **INSPIRUJĄCE PYTANIE** i odpowiedz na nie. Odwołaj się do przykładów z Twojego życia.


**MOJA HISTORIA:**


Tytuł:



**KREATYWNE ZADANIE.** Przeczytajcie opis zadania kreatywnego. Na powyższym polu zaprojektuj swoją ODPOWIEDŹ. Zapisuj, rysuj, szkicuj, kaligrafuj SWOJĄ NAGRODĘ ZA WYSIŁEK. Masz pełną dowolność. Możesz użyć kredek, pastelii, zrobić kolaż, obiekt 3d, lub po prostu naszkicować swoją nagrodę, którą chcesz otrzymać za swój trud i wysiłek. Często się nagradzaj!)

