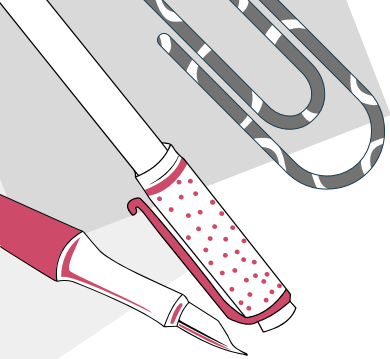


**ŚWIADOMA KOMUNIKACJA**

**MOJE OSOBISTE  
KOMUNIKATY  
WYRAŻAJĄCE TRUDNE  
EMOCJE**

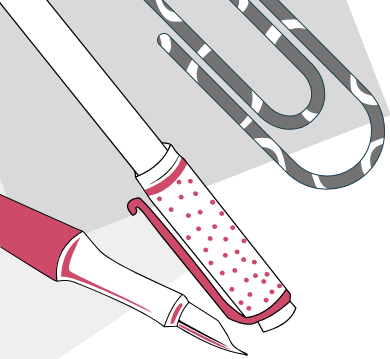




## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# Lista potrzeb

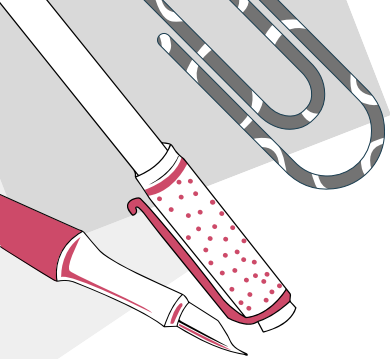
LISTA POTRZEB	
<b>POTRZEBY FIZYCZNE</b>	<b>AUTONOMII</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• bezpieczeństwa fizycznego</li><li>• dotyku</li><li>• odpoczynku</li><li>• powietrza, pożywienia, wody</li><li>• ruchu</li><li>• schronienia</li><li>• snu</li><li>• wyrażania swojej seksualności</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• niezależności</li><li>• przestrzeni</li><li>• spontaniczności</li><li>• wolności</li><li>• wybierania własnych planów, celów i</li><li>• marzeń, wartości i drogi prowadzącej do</li><li>• ich realizacji</li><li>• wpływu na własne życie</li></ul>
<b>KONTAKTU SAMYM ZE SOBĄ</b>	<b>ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• autentyczności</li><li>• wyrażania własnego ja</li><li>• całości, jedności</li><li>• celu</li><li>• integralności</li><li>• jasności</li><li>• kreatywności</li><li>• osiągnięć</li><li>• sprawczości</li><li>• prywatności</li><li>• rozwoju</li><li>• samoakceptacji</li><li>• samorozwoju</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bezpieczeństwa emocjonalnego</li><li>• bliskości</li><li>• bycia widzianym</li><li>• ciepła</li><li>• dzielenia się smutkami i radościami</li><li>• dzielenia się talentami i</li><li>• zdolnościami</li><li>• empatii</li><li>• informacji zwrotnej, czy nasze działanie przyczyniło się do wzbogacenia życia</li></ul>



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# Lista potrzeb

KONTAKTU SAMYM ZE SOBĄ	ZWIĄZKU Z INNYMI LUDŹMI
<ul style="list-style-type: none"><li>• sensu</li><li>• spójności</li><li>• stymulacji, pobudzenia</li><li>• szacunku dla siebie</li><li>• świadomości</li><li>• świętowania zaspokojonych potrzeb,</li><li>• spełnionych marzeń, planów i</li><li>• opłakiwania niezaspokojonych</li><li>• uczenia się</li><li>• wyzwań</li><li>• zaufania do siebie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• intymności</li><li>• kontaktu z innymi</li><li>• miłości</li><li>• otuchy</li><li>• przyczyniania się do wzbogacenia</li><li>• życia</li><li>• przynależności</li><li>• równych szans</li><li>• szacunku</li><li>• szczerości</li><li>• towarzystwa</li><li>• uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li><li>• więzi</li><li>• wsparcia</li><li>• wspólnoty</li><li>• współzależności</li><li>• wzajemności</li><li>• zaufania</li><li>• zrozumienia i bycia zrozumianym</li></ul>



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# Lista potrzeb

RADOŚCI ŻYCIA	ZWIĄZKU ZE ŚWIATEM
<ul style="list-style-type: none"><li>• dobrostanu fizycznego, emocjonalnego</li><li>• humoru</li><li>• inspiracji</li><li>• komfortu, wygody</li><li>• łatwości</li><li>• nadziei</li><li>• prostoty</li><li>• przygody</li><li>• radości</li><li>• różnorodności</li><li>• zabawy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• harmonii</li><li>• kontaktu z naturą</li><li>• piękna</li><li>• pokoju</li><li>• porządku</li><li>• spójności</li></ul>

### INNE wyrażenia określające potrzeby, by uniknąć nadmiaru słów "moją potrzebą jest... "

Dlatego, że chcę...

Dlatego, że jestem zainteresowany...

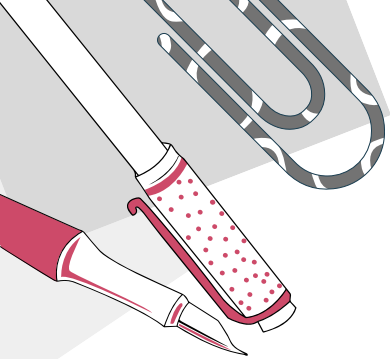
Ponieważ lubię ...

Dlatego, że doceniam...

Ponieważ tęsknię za...

Ponieważ mam nadzieję...

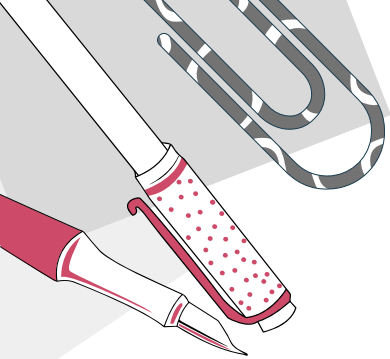
.....jest dla mnie znaczące  
...pomaga mi czuć się dobrze  
...sprawia, że czuję się szczęśliwy  
.....jest dla mnie ważne  
Ponieważ to, co mi daje energię  
...czyni moje życie bardziej  
sensownym



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# Lista potrzeb w kontekście relacji zawodowych

<p><b>ZASOBY</b> <b>POTRZEBY FIZYCZNE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• bezpieczeństwo (fizyczne i emocjonalne)</li><li>• ciągłość</li><li>• czas / wydajność komfort / łatwość</li><li>• pełen szacunku kontakt odpoczynek / relaksacja powietrze / jedzenie / woda prywatność</li><li>• ruch, ćwiczenia wyposażenie, narzędzia wytrwałość</li><li>• zasoby</li><li>• zdrowie</li></ul>
<p><b>ODPOWIEDZIALNOŚĆ</b> <b>INTEGRALNOŚĆ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• autentyczność</li><li>• wkład</li><li>• skuteczność, postęp informacja zwrotna, śledzenie uczciwość</li><li>• pokora, autorefleksja moralność punktualność</li><li>• jakość</li><li>• poczucie własnej wartości szczerłość</li></ul>
<p><b>WYRAŻANIE SIEBIE</b> <b>KREATYWNOŚĆ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tworzenie</li><li>• rozwój, postęp</li><li>• nauka, mistrzostwo</li><li>• znaczenie</li><li>• zabawa, przyjemność, śmiech dzielenie się wiedzą/doświadczeniem</li></ul>



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

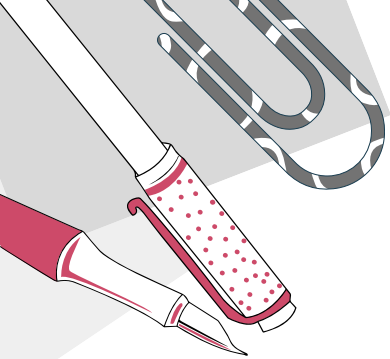
# Lista potrzeb w kontekście relacji zawodowych

### KOMUNIKACJA POTRZEBY MENTALNE

- świadomość
- jasność, kierunek
- dane, badania
- podejmowanie decyzji
- rozeznanie
- podnoszenie kompetencji/ szkolenia
- informacja
- refleksja
- stymulacja, wyzwania

### ZINTEGROWANIE WSPÓŁZALEŻNOŚĆ

- akceptacja
- uznanie
- klarowność
- bliskość
- społeczność
- współczucie
- połączenie
- uwzględnienie
- współpraca
- bezpieczeństwo emocjonalne empatia
- harmonia włączenie intymność
- miłość
- otucha
- szacunek wsparcie
- zaufanie zrozumienie uprawomocnienie
- życzliwość



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# Lista potrzeb w kontekście relacji zawodowych

<b>DOSTRZEGANIE PRZEMIANY ŚWIĘTOWANIE POCZĄTKÓW</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• świętowanie zwyczajów</li><li>• zachwyty</li><li>• przyjemność</li><li>• podekscytowanie</li><li>• uzdrowienie</li><li>• humor</li><li>• pasja</li></ul>
<b>AUTORYTET PODMIOTOWOŚĆ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• autonomia</li><li>• wybór</li><li>• współtworzenie strategii współpracy</li><li>• dyscyplina</li><li>• wolność (emocjonalna, duchowa i fizyczna)</li><li>• indywidualność</li><li>• odosobnienie</li></ul>
<b>UZNANIE ZAKOŃCZEŃ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• akceptacja procesu uczenia się</li><li>• akceptacja ograniczeń</li><li>• uznanie żalu</li><li>• wyrażanie żalu z powodu niespełnionych marzeń opłakiwanie utraconych relacji</li></ul>



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# ĆWICZENIE 1

Co jest moim celem?

Zastanów się jaki był powód, że zapisałeś/łaś się na  
KURS „Pigułka asertywności”?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# ĆWICZENIE 2

### Plusy i zagrożenia

	PLUSY	MINUSY
<p>Zastanów się, dlaczego i czy w ogóle warto być asertywnym. Czy jest Co ta kompetencja jest Ci potrzebna?</p> <p>Wyobraź sobie jak najbardziej szczegółowo siebie, jako osobę w pełni asertywną.</p>		
<p>Teraz wyobraź sobie przeciwieństwo tej sceny. Siebie w roli uległej lub agresywnej.</p> <p>Zastanów się jakie są plusy asertywności i zagrożenia wynikające z jej braku.</p>		



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# ĆWICZENIE 3

### Przekonania

A. Odpowiedz sobie na pytania:	
Gdzie kiedy i komu nie umiem odmówić - identyfikacja osoby, miejsca, obszaru życia?	
Jakie przekonanie za tym stoi?	
Dlaczego muszę powiedzieć tak?	
B. Określ czego chcesz w tej kategorii	
Na co się więcej nie zgodzę?	
Czemu chcę powiedzieć „tak” z własnej nie przymuszonej woli?	
Czemu chcę powiedzieć tak ale pod pewnymi warunkami i jakie są to warunki?	



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# ĆWICZENIE 4

Diagnoza radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych

	RZADKO	CZASAMI	CZĘSTO
Uciekam od sytuacji konfliktowych, uważając ją zagrażającą i potencjalnie bolesną.			
Jest mi nieswojo gdy znajduję się w towarzystwie ludzi, którzy się kłócą bądź krzyczą na siebie.			
Umiem się przeciwstawić dominującej osobie.			
Mówię o tym kiedy ktoś moim zdaniem zachowuje się nie fair.			
Zwracam uwagę jeśli się mi przerywa.			



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# ĆWICZENIE 5

### Komunikacja w modelu NVC

Przypomnij sobie model komunikacji bez przemocy i zastanów się jak praktycznie zastosować konstrukcję w opisanych w tabeli sytuacjach. Zastanów się co czujesz oraz czego potrzebujesz. Użyj całej konstrukcji **nawet jeśli wyda Ci się to nienaturalne.**

Kiedy widzę, słyszę  
.....to czuję.....  
...bo potrzebuję...  
Czy zechcesz...?

Współpracownik spóźnia się z oddaniem swojej części zadania. Ty nie możesz rozpocząć pracy, bez opracowanego przez niego merytorycznego wkładu.	
Szef kolejny raz prosi Cię o zostanie po godzinach. Tym razem nie możesz, ale on powtarza swoją prośbę.	
Klient powinien zapłacić Ci za usługę już ponad miesiąc temu. Masz nieopłaconą fakturę, a on wyznacza kolejny termin spłaty. Terminów było już kilka na przestrzeni ostatniego miesiąca.	
Ważny klient (klientka) zaprasza Cię na spotkanie. Przy każdej sposobności okazuje Ci zainteresowanie, komplementuje i ewidentnie podrywa. Podejrzewasz, że to spotkanie ma mieć charakter prywatny.	



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# ĆWICZENIE 6

### Docenianie własnych sukcesów

Wypisz 8 swoich sukcesów. Zastanów się dobrze. Z całą pewnością w Twoim życiu było ich dużo więcej. Często zdanie prawa jazdy, rzucenie palenia, czy choćby fakt, że ukończyłeś/ ukończyłaś studia prawnicze było dla Ciebie ogromnym zwycięstwem.

Przypomnij sobie te wydarzenia, które napawały Cię dumą. Wypisz je w tabeli. Kiedy już to zrobisz- napisz jaka Twoja cecha pozwoliła Ci osiągnąć ten sukces

Sukces	Cecha



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# ĆWICZENIE 7

Budowanie pewności siebie

**Ludzie często boją się sytuacji, ale nie zastanawiają się czego dokładnie. Zastanów się, czy Twój lęk jest uzasadniony. Co takiego „straszego” może się wydarzyć.**

Opisz sytuację, której się obawiasz i jej konsekwencje. Zastanów się po napisaniu i ponownym przeczytaniu czy rzeczywiście warto się obawiać.

Co powiedziałaabyś przyjacielowi który ma podobny dylemat?

SYTUACJA	RADA

Boisz się zachowywać asertywnie?

Wymyśl 5 „łżejszych” sytuacji, na których możesz na początku ćwiczyć.

Może to być sytuacja sklepie, restauracji. **Zapisz swoje emocje.**

SYTUACJA	EMOCJE



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# CASE STUDY

Ćwiczenia w zespołach/ case study

### Case study 1

Szef - pracownik

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba przyjmę rolę szefa druga pracownika.

Uczestnicy odgrywają scenkę. Szef prosi pracownika o pozostanie w pracy po godzinach. Podaje mu powód, przekonuje, argumentuje. To już kolejny raz w tym tygodniu. Przez to, że pracownik wraca do domu późnym wieczorem, nie może spędzić czasu ze swoją rodziną. Pracownik odmawia pozostania w pracy.

Obie osoby opisują swoje emocje, refleksje, przemyślenia.

### Case study 2

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba przyjmuje rolę mamy, druga dorosłego dziecka.

Dorośle dziecko odwiedza mamę,

Mam namawia dziecko na zjedzenie ciasta, które właśnie upiekła. Używa argumentów, przekonuje, prosi.

Dziecko nie chce go jeść, bo postanowiło ograniczyć ilość węglowodanów w swojej diecie więc odmawia.

Obie osoby opisują swoje emocje, refleksje, przemyślenia.