

*Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...*



dobry trener

Pigutka wiedzy / Wiedza w pigutce Jestem wrogiem mojego wroga...



Jestem wrogiem
mojego wroga

Co to znaczy?

Widziałeś
tę tablicę?

Nie wiem

Ale wiem, że miałeś
skończyć projekt
klatrocytów do wtorku.

Co to
znaczy?

A dziś piątek i nic!

Chętnie bym
skończył

A poprosiłeś
o nie?

Ale nie wystates
mi danych
jakościowych

Przecież to było
oczywiste, że ich
potrzebuję

Mślałem,
że je masz

Niby skąd?!

To Ty je
zbierasz!

Jestem wrogiem
mojego wroga

Co za facet!

Nie można się
z nim dogadać!

Co za facet!

Nie można się
z nim dogadać!

4 kroki do konstruktywnych relacji

1. Uświadomić sobie mechanizm:



2. Zastanowić się



zamiast myśleć o kimsś źle, oceniać go negatywnie

3. Zastanowić się

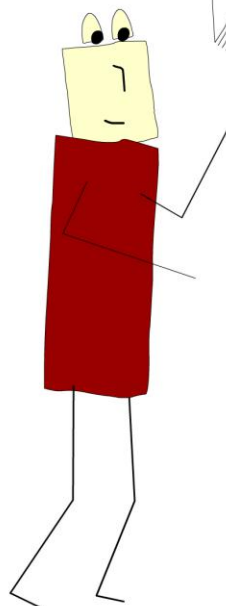


4. Porozmawiać



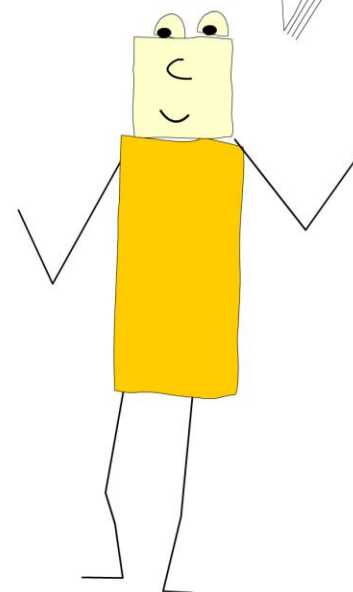
A Ty, o kim
myślisz źle?

I jak sądzisz -
co o tobie myśli
ta osoba?



W czym Ci
pomaga to "złe
myślenie"?*

Co możesz zrobić
bardziej
przydatnego?



**jasne, że możesz czuć się lepszy, albo unikać jakiegoś trudnego działania (bo przez niego to...), ale na dłuższą metę - czy to jest pozytywne?*



dobry trener

Chcesz powiedzieć,
że Ci się pigułka
podobała?

Masz pytanie?

Napisz do nas
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że Ci
się bardzo
podobała?



☺...i stosuję!



**POTWIERDZONA JAKOŚĆ
PRAKTYCZNE ROZWIĄZANIA**

