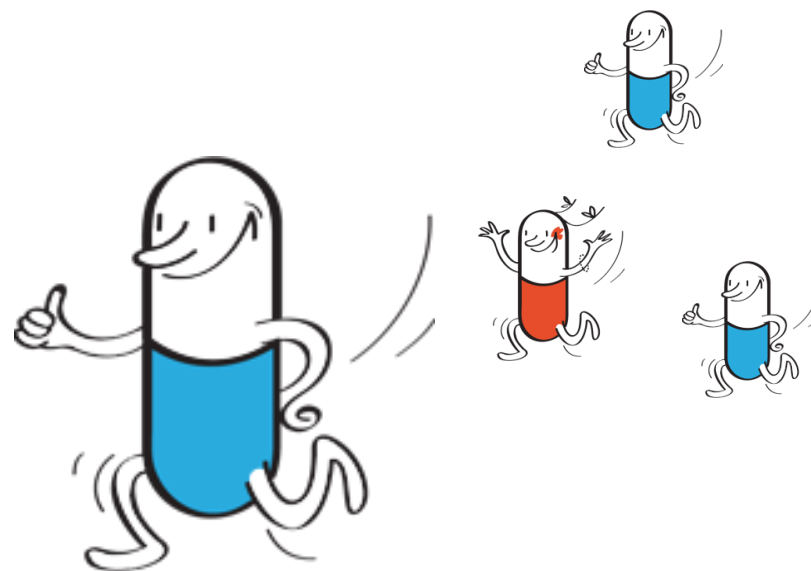


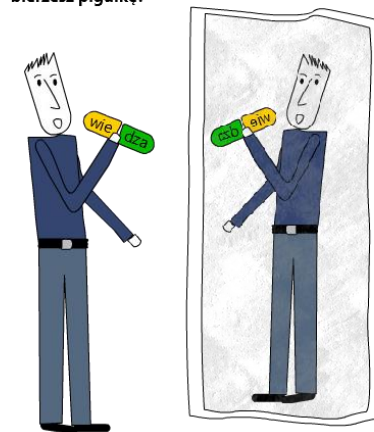
Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...

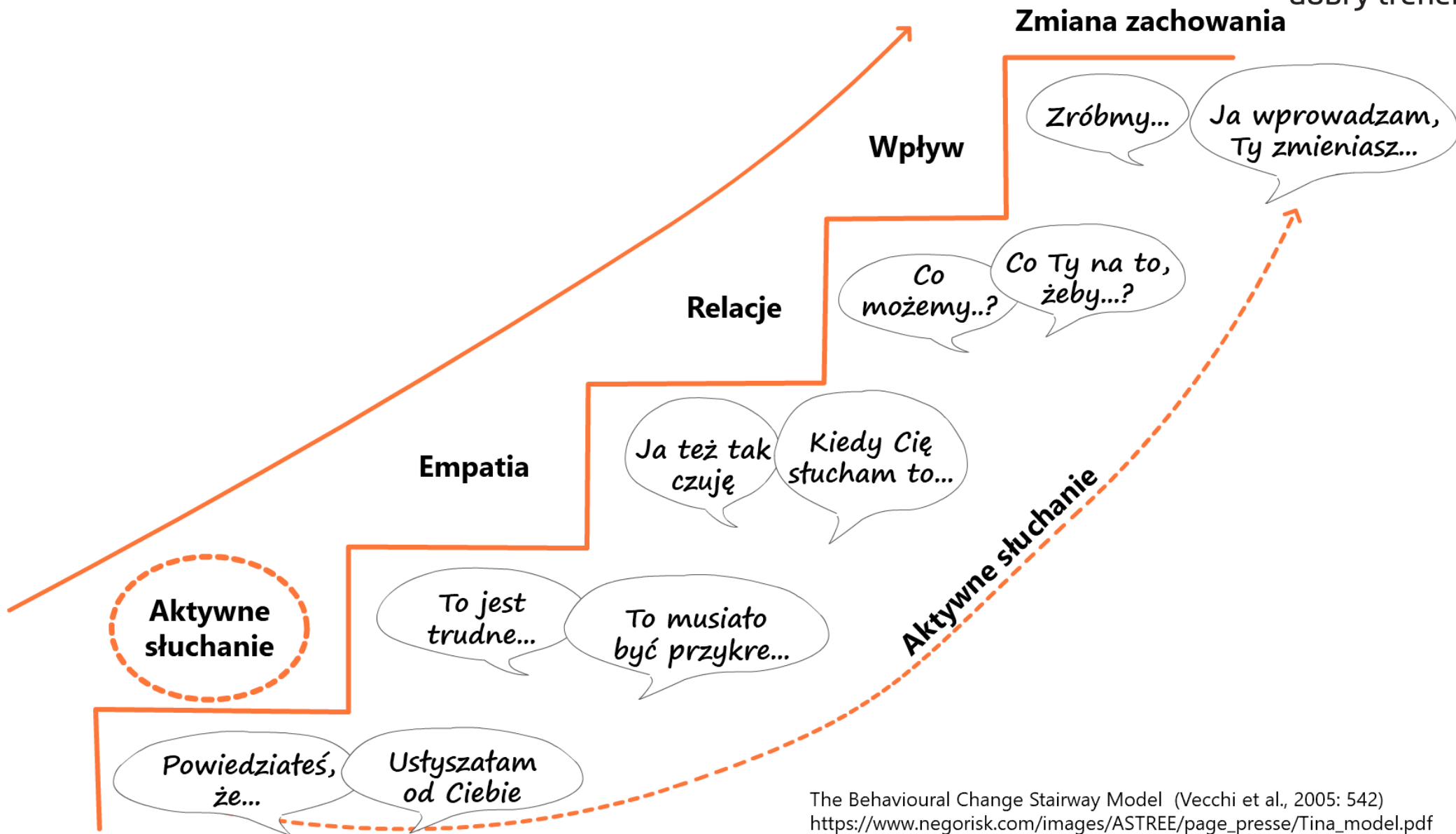
## Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...

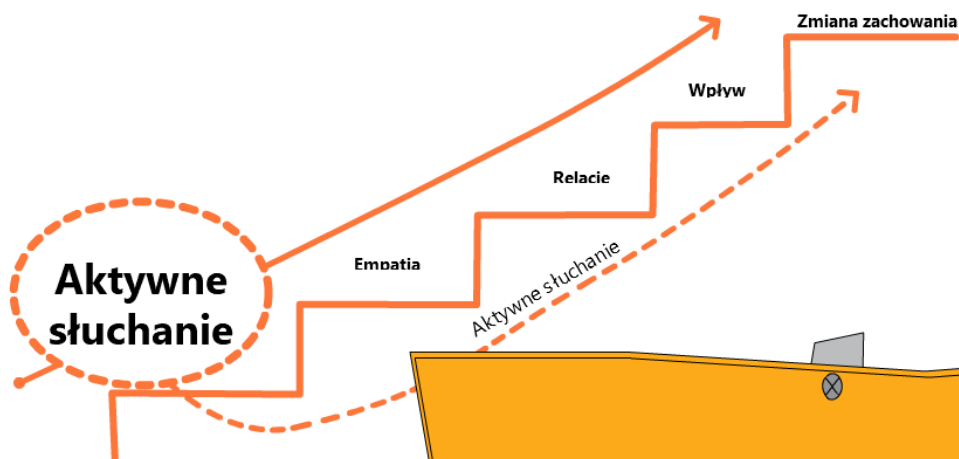


**Model schodów behawioralnych –  
negocjowanie, wypracowanie  
rozwiązań**

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?

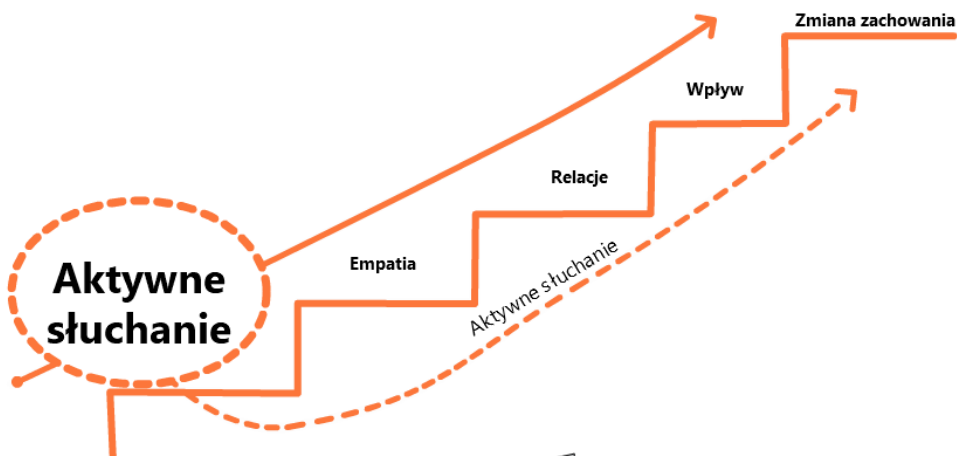






- Aktywne słuchanie TO:**
- > pełne skupienie na rozmówcy  
- kontakt wzrokowy
  - > powtarzanie kluczowych słów
  - > odzwierciedlenie gestów

- Aktywne słuchanie to NIE:**
- > dawanie rad
  - > interpretowanie
  - > mówienie "ja też tak mam..."



### Aktywne słuchanie PO CO?

- > okazanie rozmówcy że jest ważny
- > lepsze rozumienie jego stanu
- > dostrojenie się do rozmówcy
- > uspokojenie emocji

### Aktywne słuchanie JAK?


Nie chcę tego robić,  
to jest bez sensu.



Uważasz, że to jest bez  
sensu i dlatego nie masz  
ochoty tego zrobić.



Mamy za dużo zadań,  
a Pani przedmiot nie jest  
najważniejszy



Macie dużo zadań i sądzisz  
że ten przedmiot nie jest  
najważniejszy.



To jest niesprawiedliwe!



Uważasz, że to jest  
niesprawiedliwe





**W sytuacjach trudnych  
- negocjacje, konflikty, presja -  
ludzie często mają tzw. gonitwę myśli.**

**Aktywnie słuchając pozwalasz  
"wyjąć z głowy" męczące myśli.**

**To pozwala zmniejszyć napięcie  
emocjonalne.**

**Monolog wewnętrzny staje się  
wspólnym dialogiem...**

Która z wypowiedzi będzie aktywnym słuchaniem:

Nie umiem tego zrobić.  
To jest za trudne.

- 1
- A. *Ja też muszę poradzić sobie z różnymi trudnościami.*
  - B. *Nie umiesz tego zrobić, bo jest to trudne.*
  - C. *Jak się przyłożysz to sobie poradzisz*
  - D. *Czego potrzebujesz, żeby psobie poradzić?*

Nauczyciele mają  
za wysokie wymagania.  
To jest szkoła zawodowa, a  
nie jakieś studia!

- 2
- A. *Nie ma obowiązku chodzenia do naszej szkoły.*
  - B. *To nieprawda.*
  - C. *To nie nasza wina, takie są wymagania ministerstwa.*
  - D. *Uważa Pan, że wymagania są zbyt wysokie.*

Nie zgadzam się na to  
rozwiązanie. Nie będę brać  
na siebie takiej  
odpowiedzialności

- 3
- A. *Przecież nikt nie mówi, że sama masz to robić.*
  - B. *Boisz się, że nie dasz sobie rady.*
  - C. *Nie akceptujesz tego rozwiązania i odpowiedzialności jaka się z nim wiąże.*
  - D. *A jakbym ja osobiście Ci pomógł, to się zgodzisz?*



*Nie umiem tego zrobić.  
To jest za trudne.*

- 1
- A. Ja też muszę poradzić sobie z różnymi trudnościami.
  - B. Nie umiesz tego zrobić, bo jest to trudne.**
  - C. Jak się przyłożysz to sobie poradzisz
  - D. Czego potrzebujesz, żeby psobie poradzić?

*Nauczyciele mają  
za wysokie wymagania.  
To jest szkoła zawodowa,  
a nie jakieś studia!*

- 2
- A. Nie ma obowiązku chodzenia do naszej szkoły.
  - B. To nieprawda.
  - C. To nie nasza wina, takie są wymagania ministerstwa.
  - D. Uważa Pan, że wymagania są zbyt wysokie.**

*Nie zgadzam się na to  
rozwiązanie. Nie będę brać  
na siebie takiej  
odpowiedzialności*

- 3
- A. Przecież nikt nie mówi, że sama masz to robić.
  - B. Boisz się, że nie dasz sobie rady.
  - C. Nie akceptujesz tego rozwiązania i odpowiedzialności  
jaka się z nim wiąże.**
  - D. A jakbym ja osobiście Ci pomógł, to się zgodzisz?

A. Mówisz o sobie, rozmówca może poczuć się ignorowany

**B. Aktywne słuchanie**

- C. Doradzanie
- D. Dopytywanie. Całkiem niezłe rozwiązanie, ale jeszcze nie teraz

A. Lekceważenie. Na pewno tego chcesz?

B. Lekceważenie. Na pewno tego chcesz?

C. Wzbudzanie litości. Na pewno tego chcesz?

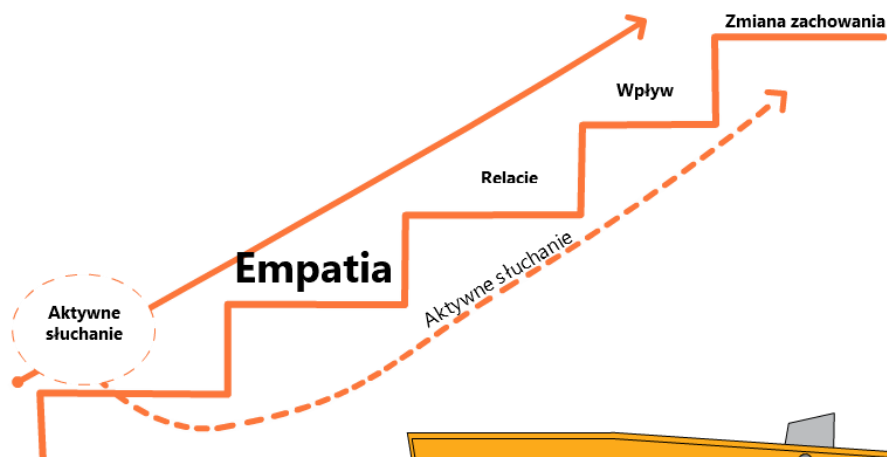
**D. Aktywne słuchanie.**

A. To pewne lekceważenie obaw.

B. Nadinterpretacja. Jeśli chcesz zirytować jeszcze bardziej, masz szansę.

**C. Aktywne słuchanie.**

D. Wspieranie. Całkiem niezłe rozwiązanie, ale jeszcze nie teraz.



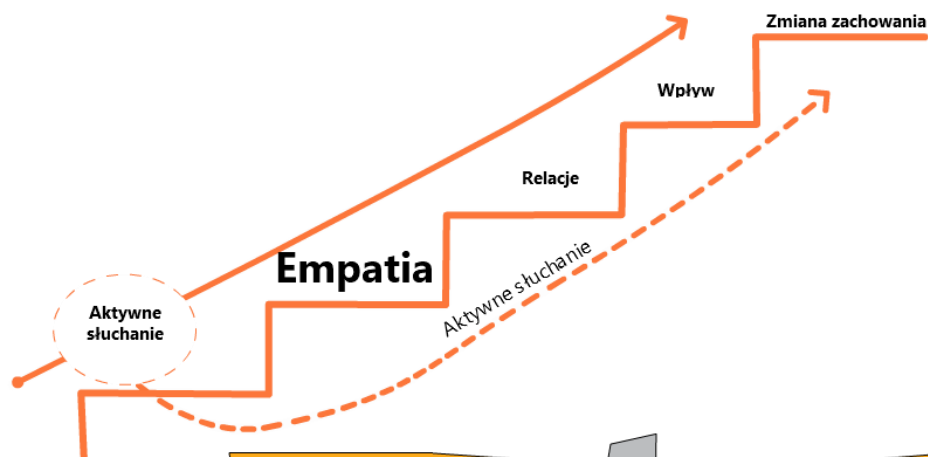
### **Empatia TO:**

- > **spojrzenie z cudzej perspektywy**
- > **wczucie się w sytuację rozmówcy**
- > **okazanie zrozumienia dla uczuć**

### **Empatia to NIE:**

- > **wykorzystanie słabości**
- > **rozwiązywanie problemu za rozmówcę**
- > **"rozklejenie" się z powodu trudności**





**Empatia PO CO?**

- > by więcej rozumieć
- > mieć większą motywację do znalezienia akceptowalnego rozwiązania
- > konieczny element, by budować relacje

### Empatia JAK?

Mam problem z tą klasą.  
Nie umiem ich zaangażować.

Martwisz się, że nie  
umiesz ich zaangażować.

Oni strasznie się kłócą  
w klasie! Przez to nie da  
się pracować.

To trudna sytuacja,  
dobrze to rozumiem...

Ciągle pytają czy dzisiaj  
mogą nic nie robić.  
Już mi też przestaje się  
chcieć.

Cieężko być  
zmotywowanym, gdy nie  
nie ma reakcji....

## Która z wypowiedzi będzie okazaniem empatii?

*Nie umiem tego zrobić.  
To jest za trudne.*

1

- A. Weź przestań się tak przejmować!
- B. Nie umiesz tego zrobić, bo jest to trudne.
- C. Słyszę, że martwisz się, że sobie nie radzisz
- D. A co tu jest trudnego?

*Nauczyciele mają  
za wysokie wymagania.  
To jest szkoła zawodowa, a  
nie jakieś studia!*

2

- A. Mam wrażenie, że iniepokoją Pana wymagania nauczycieli. Czy dobrze rozumiem?
- B. My chcemy tylko dobra uczniów
- C. Wystarczy, że będą systematycznie pracować.
- D. Uważa Pan, że wymagania są zbyt wysokie.

*Nie zgadzam się na to  
rozwiązanie. Nie będę brać  
na siebie takiej  
odpowiedzialności*

3

- A. Masz problem z wzięciem na siebie odpowiedzialności, prawda?
- B. Słyszę, że masz obawy związane ze zbyt dużą odpowiedzialnością, dobrze to rozumiem?
- C. Nie akceptujesz tego rozwiązania i odpowiedzialności jaka się z nim wiąże.
- D. Rozumiem Twoje podejście, ale naprawdę trochę przesadzasz.

*Nie umiem tego zrobić.  
To jest za trudne.*

- 1
- A. Weź przestań się tak przejmować!
  - B. Nie umiesz tego zrobić, bo jest to trudne.
  - C. Słyszę, że martwisz się, że sobie nie radzisz**
  - D. A co tu jest trudnego?

- A. Umniejszanie cudzych uczuć. To nie jest empatyczne
- B. Aktywne słuchanie
- C. Okazanie empatii**
- D. Dopytywanie. Ale w kiepskiej formie. Lekceważącej obawy.

*Nauczyciele mają  
za wysokie wymagania.  
To jest szkoła zawodowa, a  
nie jakieś studia!*

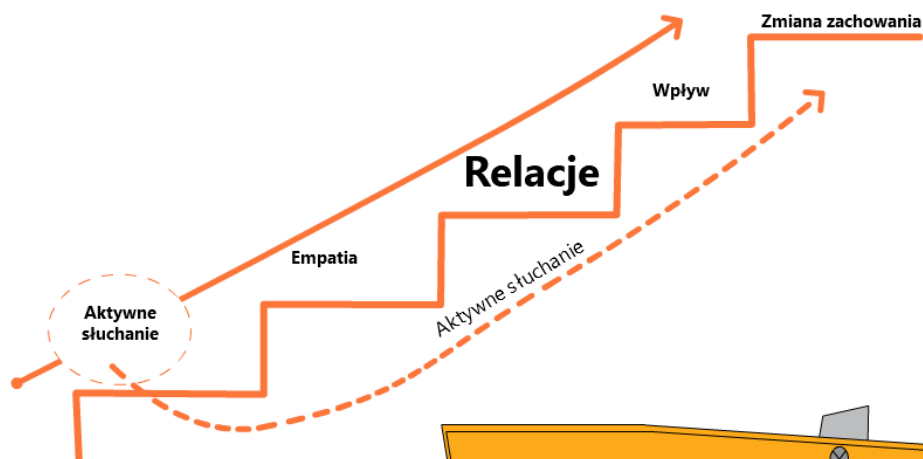
- 2
- A. Mam wrażenie, że iniepokoją Pana wymagania nauczycieli. Czy dobrze rozumiem?**
  - B. My chcemy tylko dobra uczniów
  - C. Wystarczy, że będą systematycznie pracować.
  - D. Uważa Pan, że wymagania są zbyt wysokie.

- A. Okazanie empatii i upewnienie się czy dobrze się rozumie rozmówcę**
- B. Tłumaczenie się.
- C. Lekceważenie problemu i rozmówcy.
- D. Aktywne słuchanie.

*Nie zgadzam się na to  
rozwiązanie. Nie będę brać  
na siebie takiej  
odpowiedzialności*

- 3
- A. Masz problem z wzięciem na siebie odpowiedzialności, prawda?
  - B. Słyszę, że masz obawy związane ze zbyt dużą odpowiedzialnością, dobrze to rozumiem?**
  - C. Nie akceptujesz tego rozwiązania i odpowiedzialności jaka się z nim wiąże.
  - D. Rozumiem Twoje podejście, ale naprawdę trochę przesadzasz.

- A. Udawana empatia. Trochę obelżywa...
- B. Okazanie empatii i upewnienie się czy dobrze się rozumie rozmówcę**
- C. Aktywne słuchanie.
- D. Umniejszanie cudzych uczuć. To nie jest empatyczne

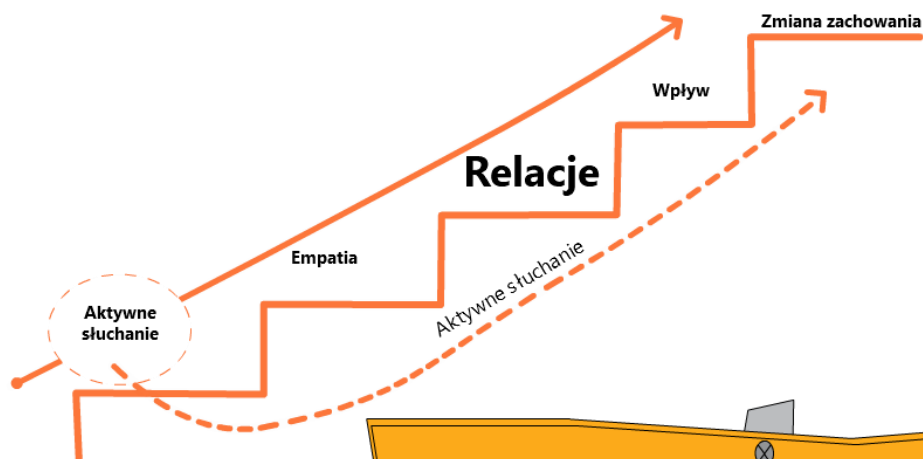


**Relacje TO:**

- > pokazanie, że razem jesteśmy w tej sytuacji
- > powiedzenie o własnych odczuciach

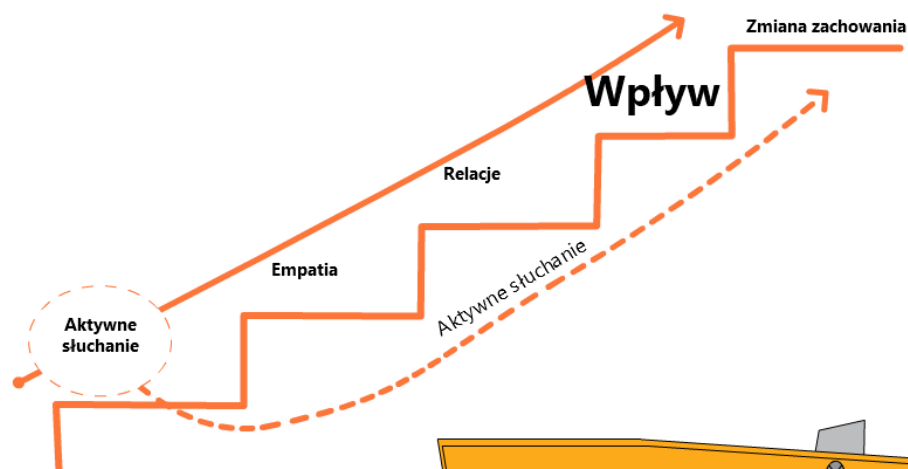
**Relacje to NIE:**

- > manipulacja
- > branie problemu na siebie
- > wykorzystanie empatii drugiej strony



**Relacje PO CO:  
-> a jak myślisz?**



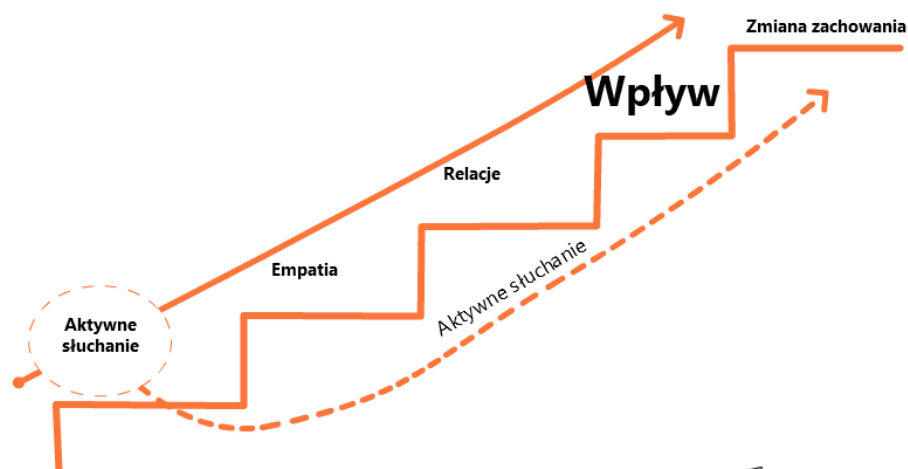


**Wpływ TO:**

- > pytanie o rozwiązania
- > proponowanie rozwiązań
- > znajdowanie kolejnych sposobów, by przekonać

**Wpływ to NIE:**

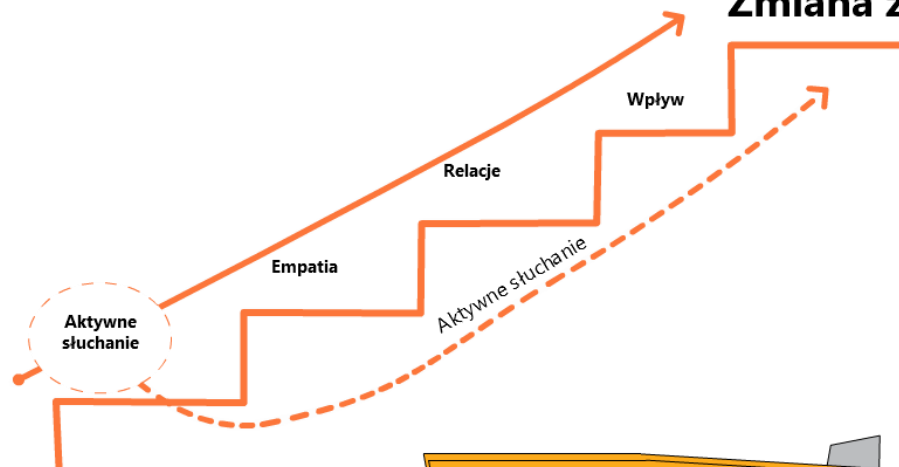
- > agresywne żądania
- > poddawanie się żądaniom
- > oszukiwanie



**Wpływ PO CO:**  
**-> żeby iść do domu**  
**żartuję...**  
ale tylko trochę



## Zmiana zachowania



### Zmiana zachowania TO:

- > efekt wcześniejszych kroków
- > realizacja ustalonych zobowiązań

### Zmiana zachowania to NIE:

- > puste obietnice
- > odkładanie na później





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



**Pigulek ciąg dalszy nastąpi....**

