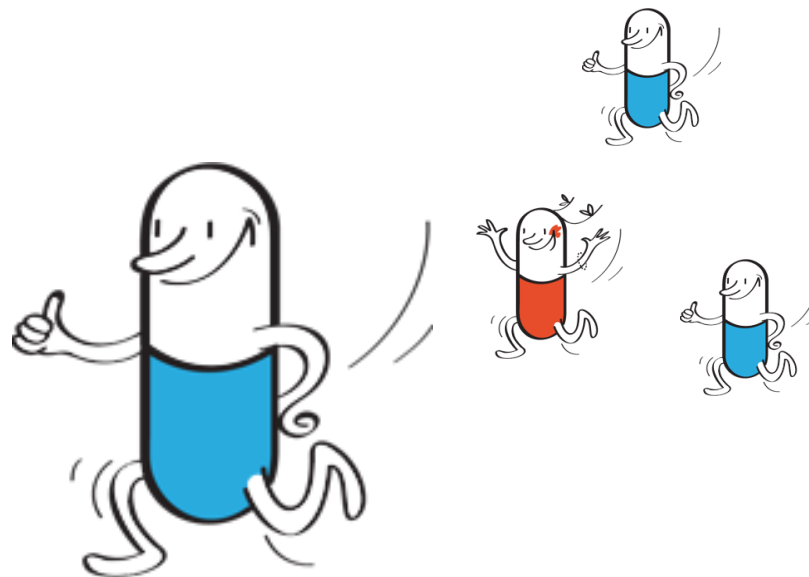


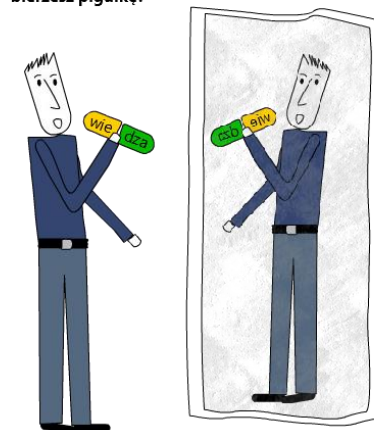
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



Postawa wyrokującego i uczącego się...

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?





Stefan jest niereformowalny.

Nieźle Ci dopiekt

Nie można go do niczego przekonać

Zawsze musi być tak jak on chce.



Dokładnie.

Nie mam do niego już siły.

Ciągle chyba coś robię źle!

Mam wrażenie, że przybrałeś postawę wyrokującego.



To mocno oceniająca postawa wobec drugiej osoby

Wyrokującego?

I siebie samego też.

Taki krytyczny rodzic, odzywający się w naszej głowie....*



Czy nazywając mnie wyrokującym, też nie krytykujesz?

Dobra uwaga!

Zmniemy razem na postawę uczącego się

Czego byś potrzebował?



*Krytyczny rodzic, to jeden ze stanów Ego, opisany przez analizę transakcyjną.

Postawa wyrokującego

Czyja to wina?



Co ze mną jest
nie tak?

Co z nim jest
nie tak?



Dlaczego sobie
nie radzę?

Dlaczego oni są tacy
beznadziejni?



Postawa uczącego się

Co się stało?



Co można zmienić?

Czego ja chcę?

Co on
myśli?



Czego
potrzebuje?

Czego się mogę
nauczyć?

Za co ja jestem
odpowiedzialny?

Jaki mam wybór?



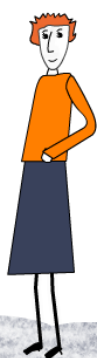
Co najlepiej
teraz zrobić?



Jak mógłbym przyjąć postawę uczącego się w sytuacji ze Stefanem?



A czego potrzebujesz?



Żeby mnie postuchał!

Dał się przekonać!



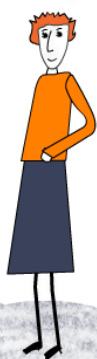
Kiedy zauważam, że ktoś mnie nie słucha, nauczyłam się zadawać sobie pytanie.

Czy ja go słucham...



I może jeszcze, że to ja mam się dać przekonać?!

...*



No dobrze, pójdę go postuchać.

I zapytam, czego potrzebuje...



To samo pytanie warto zadawać sobie....

Co się takiego dzieje, że bardzo potrzebuję go przekonać....



*Tu następuje powstrzymanie się od oceny, że właśnie pojawiło się na scenie zbuntowane dziecko, inny ze stanów Ego, opisany przez analizę transakcyjną.

Możesz zmienić:

Postawa wyrokującego

Dlaczego on nie rozumie?

Dlaczego on nie słucha moich argumentów?

Dlaczego ona ukrywa problemy?

Postawa uczącego się

Czy ja go rozumiem?

Jak mogę inaczej powiedzieć...?

W jaki sposób ja go słucham?

Co takiego się dzieje, że jego argumenty są dla niego tak ważne?

Co się takiego dzieje, że moje argumenty są tak ważne dla mnie?

Jak ta sytuacja wygląda z jej strony?

Co się dzieje?

Jakie ona ma odczucia?

Jakie ja mam odczucia?

Czego oboje potrzebujemy w tej sytuacji?





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

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



Pigulek ciąg dalszy nastąpi....

