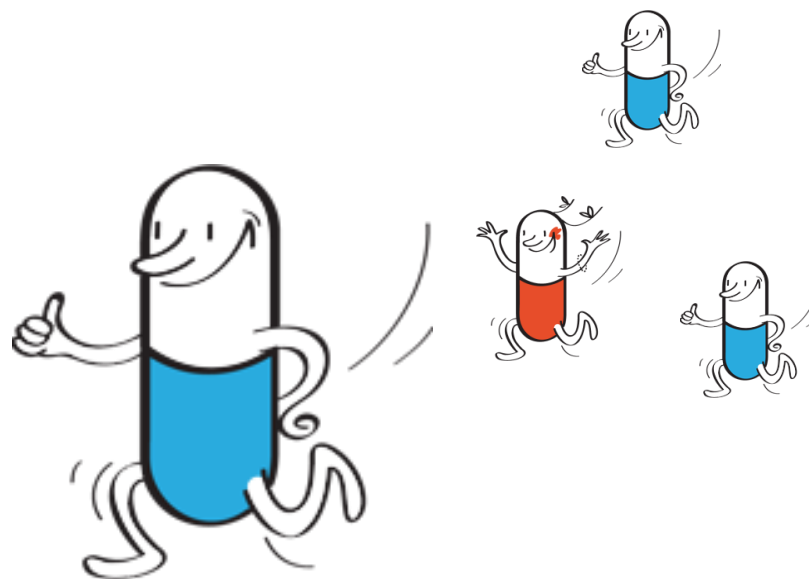


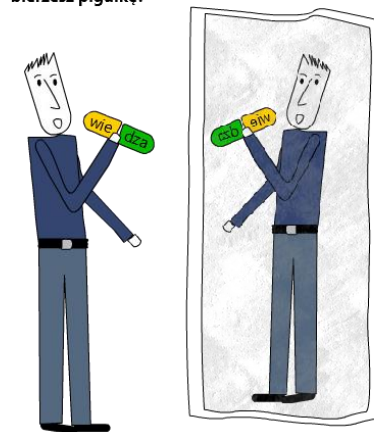
Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...

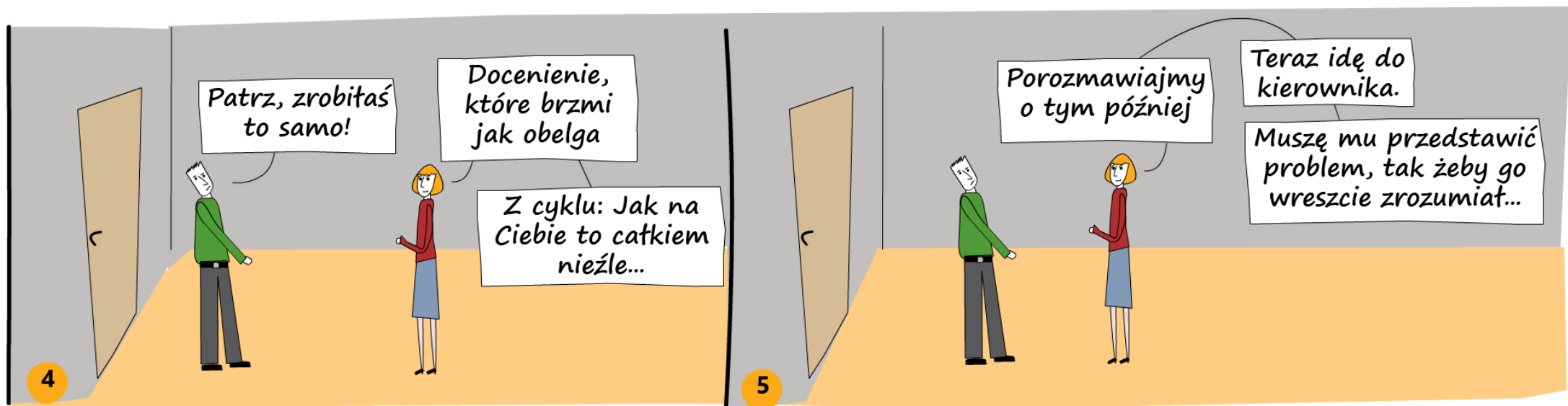
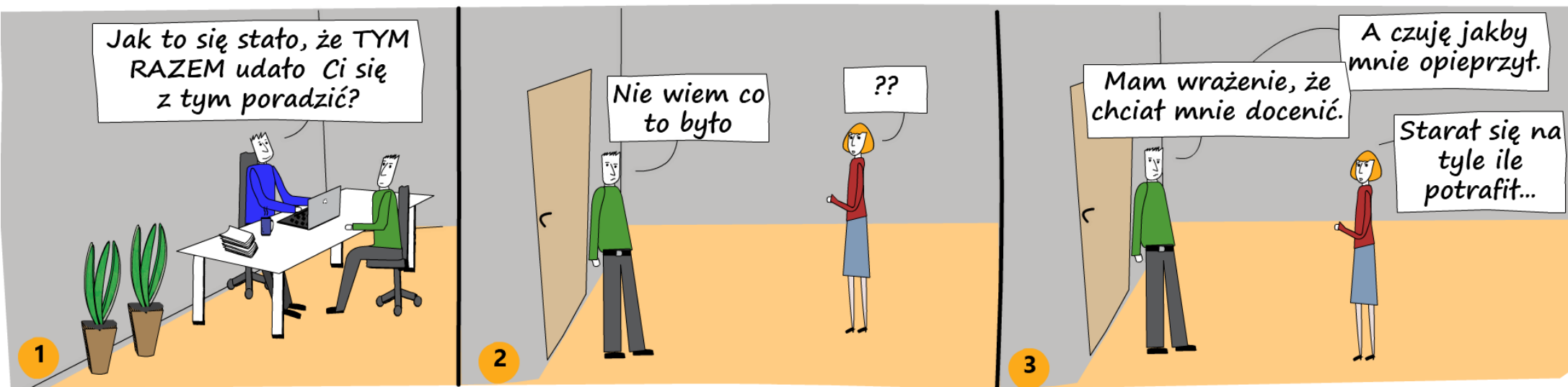
## Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



**Docenianie...**

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?







**No ale wyszło jak wyszło:**

Jak to się stało, że **TYM RAZEM** udało Ci się z tym poradzić?

**Można inaczej:**



Jak mam o tym pamiętać?!



Przed trudniejszą rozmową zastanów się jak się czujesz

Czy masz jeszcze za złe Zenkowi, że za pierwszym razem zrobił źle?

Czy się martwisz?

Czy czegoś obawiasz?

30 sekund autorefleksji pomoże zrobić porządek z emocjami



Jak już wiesz co czujesz, łatwiej przygotować właściwy przekaz.

Nazywanie emocji zmniejsza ich natężenie. Gdy emocje są słabsze, reagujesz bardziej konstruktywnie.

#### Przydatne zasady:

- **Podziękuj za wykonanie zadania** (na tym etapie pomini fakt, że zostało wykonane po terminie, lub że wcześniej były błędy).
- **Zapytaj co pomogło pokonać trudności.**
- **Wysłuchaj odpowiedzi. Dopytaj, jeśli trzeba**
- **Docień to co zostało zrobione dobrze** (na tym etapie znowu pomini fakt, że zostało wykonane po terminie, lub że wcześniej były błędy)
- **Zapytaj jak możecie się umówić, żeby w przyszłości rozmawiać o trudnościach wcześniej. Wypracujcie rozwiązania.**
- **Powiedz, że jesteś po to by pomóc** (chyba że nie jesteś. To nie mów.)





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się podobała?

Masz pytanie?

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

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



**Łap pigułkę....**

