

Znajdź swój głos

Umiejętności interpersonalne

EFEKTY ĆWICZENIA



Umiejętności interpersonalne

NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Brak

CZAS TRWANIA



10 minut na każde zdanie z sekcji
Na początek

1. Co?

Ćwiczenie, które buduje nawyki skutecznej komunikacji i podkreśla wagę umiejętności interpersonalnych w rozwoju wartościowych relacji.

2. Dlaczego?

Udane wejście w dorosłe życie wymaga umiejętności nawiązywania i utrzymywania zdrowych i satysfakcjonujących relacji z różnego rodzaju osobami oraz grupami. Zdrowe relacje buduje się dzięki umiejętnej komunikacji, aktywnemu słuchaniu, gotowości do docenienia różnych perspektyw, rozwiązywaniu konfliktów bez przemocy i umiejętności poproszenia o pomoc oraz zaoferowania jej, kiedy jest potrzebna.

3. Jak?

- + Przeprowadź uczestników przez praktykę pięciu oddechów, żeby pomóc im skupić się na chwili obecnej.
- + Na kolejnej stronie znajdziesz zdania z sekcji *Na początek* – wybierz któreś z nich, żeby rozpocząć rozmowę.
- + Każde zdanie z sekcji *Na początek* to wprowadzenie do 10-minutowego ćwiczenia.

Czy wiesz?

Żeby osiągać sukcesy w życiu, młodzi ludzie muszą dobrze rozumieć, jak ich emocje i działania wpływają na osoby wokół nich. Im lepiej radzimy sobie z nawiązywaniem relacji i współpracą z innymi, tym większe sukcesy możemy odnieść.

Znajdź swój głos

Umiejętności interpersonalne

4. Na początek

Oznaczaj wykorzystane zdania, stawiając znak w polu z lewej strony.

- Opowiedz o sytuacji, w której nie udało ci się obdarzyć drugiej osoby całą swoją uwagą. Jak twoim zdaniem czuła się wtedy ta osoba?
- Pomyśl o kimś obecnym w twoim życiu, przy kim możesz być naprawdę sobą. Jakie cechy tej osoby sprawiają, że tak się czujesz?
- Opowiedz o sytuacji, w której współpraca z innymi pomogła pokazać twoje najlepsze cechy.
- Opowiedz o sytuacji, w której współpraca przychodziła ci z trudnością. Jak możesz zadbać o lepszą współpracę w przyszłości?
- Opowiedz o sytuacji, w której język ciała drugiej osoby wpłynął na zmianę twojego sposobu komunikacji.
- Podaj przykład najdłużej trwającej przyjaźni, którą udało ci się zaobserwować lub której doświadczasz. Jakie cechy tej relacji sprawiają, że jest ona udana?
- Opowiedz o spotkaniu z osobą z innej kultury lub religii. Czego udało ci się nauczyć o niej i o sobie?
- Jaką rolę w twoich relacjach odgrywają słuchanie i cierpliwość?
- Opowiedz o sytuacji, w której doszło do kłótni, a następnie pogodzenia się z osobą, z którą się przyjaźnisz. Jak udało się wam naprawić nadszarpniętą więź?
- Opowiedz o sytuacji, w której zdarzyło ci się okazać współczucie. Jakie były twoje spostrzeżenia?
- Opowiedz o sytuacji, w której zdarzyło ci się wytknąć drugiej osobie jej niewłaściwe postępowanie. Jak wpłynęło to na waszą relację?
- Jak akceptowanie własnych niedoskonałości wpływa na twoją umiejętność nawiązywania relacji z innymi osobami?