KAPCSOLATI

REFLEXIÓS FELADAT INSTRUKCIÓK

A FELADAT CÉLJA

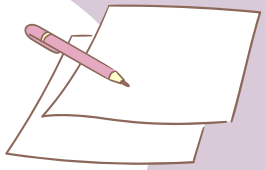
A FELADAT CÉLJA, HOGY AZ ÁLTALAD VÁLASZTOTT BÁRMELYIK **KÖZELI KAPCSOLATODRA RÁNÉZZ** ÉS MEGÁLLAPÍTSD, HOGY **MI MŰKÖDIK JÓL** ÉS **MIN KELLENE VÁLTOZTATNI**. HA KEDVED ÉS LEHETSŐÉGED VAN, BE IS VONHATOD AZ ADOTT EMBERT A FELADATBA, EGY **ÉRTÉKES BESZÉLGETÉS KEREKEDHET BELŐLE**!

TIPPEK

- VÉGY FEL **POZITÍV HOZZÁLLÁST** A FELADATHOZ
- LÉGY **KONSTRUKTÍV** ÉS EMPATIKUS
- LÉGY **NYITOTT** A KAPOTT VISSZAJELZÉS MEGHALLGATÁSAKOR IS
- A FELHOZOTT PROBLÉMÁK KAPCSÁN: PRÓBÁLJ MEG A **MEGOLDÁSRA KONCENTRÁLNI**

KÖRÜLMÉNYEK

SZÁNJATOK **ELÉG IDŐT** A FELADATRA (EZ LEHET AKÁR TÖBB ÓRA IS). PRÓBÁLJATOK **RELAXÁLTAN** ÉRKEZNI A HELYZETBE, HA VALAMELYIKŐTÖK VALAMI MIATT ROSSZ HANGULATBAN, AKKOR LEHET, HOGY ÉRDEMES ELHALASZTANI A BESZÉLGETÉST. IGYEKEZZETEK **NYUGODAT KÖRÜLMÉNYEKET** TEREMTENI. LEGYEN NÁLATOK PAPÍR ÉS CERUZA VAGY JEGYZETELJETEK A TELEFONOTOKBA.



KAPCSOLATI

REFLEXIÓS FELADAT

ELSŐ LÉPÉS

EGYÉNI, ÖNÁLLÓ REFLEXIÓ

SZÁNJ EGY KIS IDŐT ARRA, HOGY NAGY VONALAKBAN ÁTGONDOLD A KAPCSOLAT ERŐSSÉGEIT ÉS KIHÍVÁSAIT.

MÁSODIK LÉPÉS

POZITÍV ASPEKTUSOK

SOROLD FEL A KAPCSOLAT POZITÍV OLDALAIT. PÉDÁUL A KÖZÖS ÉRTÉKEKET, AZ EGYMÁSNAK ADOTT ÉRZELMI TÁMOGATÁST, A HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓT VAGY BÁRMILYEN MÁS POZITÍV ELEMET.

HARMADIK LÉPÉS

KIHÍVÁSOK

GONDOLKODJ EL A KAPCSOLAT AZON TERÜLETEIN, AMELYEKEN JAVÍTANI LEHETNE. LÉGY ŐSZINTE MAGADDAL, MÉG HA EZ NEHÉZ IS.

KAPCSOLATI

REFLEXIÓS FELADAT

NEGYEDIK LÉPÉS

MI A TE SZEMÉLYES HOZZÁJÁRULÁSOD?

FONTOLD MEG SAJÁT HOZZÁJÁRULÁSODAT A KAPCSOLAT POZITÍV ÉS KIHÍVÁSOKKAL TELI ASPEKTUSAIHOZ. GONDOLD ÁT KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSODAT, A KONFLIKTUSOK MEGOLDÁSÁRA TETT ERŐFESZÍTÉSEIDET.

ÖTÖDIK LÉPÉS

MEGOSZTÁS

ÜLJETEK ÖSSZE ÉS OSSZÁTOK MEG EGYMÁSSAL GONDOLATAITOKAT. BESZÉLJÉTEK MEG A POZITÍV SZEMPONTOKAT, ÉS FEJEZZÉTEK KI ELIMSERÉSETEKET EGYMÁS IRÁNYÁBA

HATODIK LÉPÉS

NYÍLT KOMMUNIKÁCIÓ

BESZÉLJETEK NYÍLTAN ÉS ÍTÉLETMENTESEN A KIHÍVÁSOKRÓL. HASZNÁLJATOK „ÉN” KIJELENTÉSEKET, HOGY KIFEJEZZÉTEK ÉRZÉSEITEKET, ÉS KERÜLJÉTEK A HIBÁZTATÁST.

KAPCSOLATI

REFLEXIÓS FELADAT

HETEDIK LÉPÉS

TŰZZETEK KI KAPCSOLATI CÉLOKAT

TŰZZETEK KI REÁLIS ÉS ELÉRHETŐ CÉLOKAT A KAPCSOLATRA VONATKOZÓAN. EZEK A CÉLOK KAPCSOLÓDHATNAK A KOMMUNIKÁCIÓHOZ, A EGYÜTT TÖLTÖTT MINŐSÉGI IDŐHÖZ VAGY KONKRÉT KIHÍVÁSOK KEZELÉSÉHEZ.

NYOLCADIK LÉPÉS

CSELEKVÉSI TERV

KÉSZÍTSETEK CSELEKVÉSI TERVET ÉS ÁLLAPODJATOK MEG ABBAN, HOGY IDŐRŐL-IDŐRE BECSEKKOLTOK ÉS MEGNÉZITEK A KAPCSOLAT ALAKULÁSÁT.

GONDOLD ÁT, HOGY EZ A FELADAT HOGYAN KAPCSOLÓDIK AZ #ÉLETLELTÁR ELEJÉN KIJELÖLT FÓKUSZODHOZ