

6. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A passzív-agresszív kommunikációs forma

6.1 Az én passzív-agresszív repertoárom

Írás · Egyéni

Töltsd ki a “Az én passzív-agresszív repertoárom” c. önreflexiós lapot.

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Az én passzív-agresszív repertoárom

Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok

6. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A passzív-agresszív kommunikációs forma

6.2 Dekódolva

Írás · Egyéni

Töltsd ki a “Dekódolva” c. doksit!

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Dekódolva

Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok

6. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A passzív-agresszív kommunikációs forma

6.3 Mondd, amit mondani szeretnél!

Beszélgetés · Páros

Külön-külön írjatok fel 3-3 olyan mondatot, amely időnként elhangzik köztetek, és amely mögött valószínűleg több van annál, mint amit szó szerint jelent. Például: „Csináld, amit akarsz.” Ezután együtt bontsátok ki: Mit mondtam? □ „Csináld, amit akarsz.” Mit éreztem? □ Csalódottságot. Mire lett volna szükségem? □ Arra, hogy az én szempontom is számítson. Mit kérhettem volna? □ „Rosszul esik, hogy úgy érzem, ezt nélkülem döntötted el. Beszéljük át még egyszer?” Fontos szabály: a másik nem találhatja ki helyetted a „helyes megfejtést”. Az üzenet küldője mondja el, mi volt mögötte.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

6. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A passzív-agresszív kommunikációs forma

6.4 Gondolatolvasásmentes megállapodás

Írás · Páros

Töltsétek ki együtt a “Gondolatolvasásmentes megállapodás” c. feladatlapot!

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Gondolatolvasásmentes megállapodás

Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok