11. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Az intimitást romboló kommunikációs minták felismerése (pl. kritika, megvetés)

11.1 Intim kommunikációs kérdőív

Írás · Beszélgetés · Páros

Töltsétek ki az Intim kommunikációs kérdőíveket! A részletes kitöltési és megbeszélési útmutatót a kérdőívekben találjátok.

KITÖLTHETŐ GOOGLE ŰRLAP

Intim kommunikációs kérdőív – önértékelés

Kattints a linkre vagy olvasd be a QR-kódot.

https://forms.gle/GHFZzQkL9eo2LkPr8

KITÖLTHETŐ GOOGLE ŰRLAP

Intim kommunikációs kérdőív – partnerem

Kattints a linkre vagy olvasd be a QR-kódot.

https://forms.gle/rdTHif6RBnGGrGoCA

11. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Az intimitást romboló kommunikációs minták felismerése (pl. kritika, megvetés)

11.1 FELADAT · JEGYZETEK

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

11. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Az intimitást romboló kommunikációs minták felismerése (pl. kritika, megvetés)

11.2 Romboló kommunikáció napló

Írás · Beszélgetés · Páros

Kezdd el vezetni, milyen hibákat vétesz a kommunikációban, illetve miket fedezel fel a másik kommunikációjában. Minden héten kerítsetek erre egy órát, amiben röviden, tényszerűen átbeszélitek a naplóban szereplő tételeket. Nem ítélkezhettek, nem bírálhatjátok felül a másik rekordjait. Csakis egyirányú kommunikáció lehet köztetek, amikor átbeszélitek a naplót. Így csináljátok: Mindenképp zárt időkeretet adjatok a megbeszélésnek, egyforma időmennyiséget mindkettőtöknek, és azt ne lépjétek át. Erre azért van szükség, hogy ne lépjetek bele egy órákig tartó sérelem felhalmozásba. Ha sok mindent gyűjtöttetek össze hét közben, a legfrusztrálóbbtól haladjatok a kevésbé bántóak felé, és ha nem jut mindenre idő, ne bánkódjatok miatta. Szépen lassan úgyis csökkenni fog a lista, amint elkezdtek tudatosan odafigyelni a kommunikációtokra. ☺ Tipp: Vezethetitek egy közös, megosztott jegyzetben is akár a telefonotokban, így dinamikusan, rögtön látni fogja a másik, hogy önvizsgálatot folytattál, esetleg rosszul esett számodra valami a másik féltől. Ettől függetlenül ne beszéljetek róla, csak az arra kijelölt, dedikált időpontban és helyen.

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLETEK

Romboló kommunikáció napló – A sablon

Romboló kommunikáció napló – B sablon

Az epizód extrái között

Jegyzetek a közös beszélgetéshez