5. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

10 gyakori kommunikációs hiba és kezelési módszerei

5.1 Hibaelemzés és javítás

Gondolkodás · Írás · Egyéni

Gondolj vissza egy közelmúltbeli konfliktusra a pároddal. Írd le a helyzetet, és azonosítsd, hogy mely kommunikációs hibák történtek meg. (Pl.: időzítési probléma, szarkazmus, hibáztatás.) Használd a mellékelt “Gyakori kommunikációs hibák listája” c. doksit! Gondold át, hogyan lehetett volna hatékonyabban kommunikálni a helyzetben. Írd le, milyen megközelítést választanál legközelebb!

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Gyakori kommunikációs hibák listája Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok

5. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

10 gyakori kommunikációs hiba és kezelési módszerei

5.2 Negatívból pozitív

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Adj meg több példát hibás kommunikációra (pl.: „Te soha nem segítesz nekem!”, „Mindig ilyen idegesítő vagy.”). Alakítsd át ezeket „én-üzenetekre” vagy konstruktív módon megfogalmazott kijelentésekké (pl.: „Szükségem lenne a segítségedre ebben a helyzetben.”). Beszéljétek meg, mely átalakítások működhetnek a legjobban és miért.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

5. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

10 gyakori kommunikációs hiba és kezelési módszerei

5.3 Érzelemlista

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Írj egy listát a leggyakrabban átélt érzelmeidről egy konfliktushelyzetben. Beszéljétek meg közösen, hogyan lehet ezeket az érzelmeket úgy kifejezni, hogy ne keltsenek ellenállást.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

5. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

10 gyakori kommunikációs hiba és kezelési módszerei

5.4 Kommunikációs napló

Írás · Egyéni

Egy héten át vezess napló a kommunikációs helyzeteitekről: Írd le: Milyen hibák történtek (ha voltak)? Hogyan reagáltál? Mit tanultál a helyzetből? A hét végén fogalmazz meg 3 konkrét célt, amelyeket a kommunikációd javítása érdekében tűzöl ki.

Jegyzetek és válaszok