16. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A kurzus főbb tanulságai

16.1 Mit viszek magammal?

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Szánj 10–15 percet arra, hogy végiggondolod:

• Mi volt számodra a legfontosabb felismerés a kurzus során?

• Mi az, amit már most is máshogy csinálsz, mint korábban?

• Melyik téma volt a legnehezebb számodra?

• Mi az, amiben még fejlődni szeretnél? Írd le, aztán osszátok meg egymással.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

16. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A kurzus főbb tanulságai

16.2 Kapcsolati alapelvek

Írás · Páros

Írjatok le 3–5 közös szabályt, amit szeretnétek tudatosan tartani a jövőben. Pl.:

• „Nem beszélünk egymással bántó hangnemben.”

• „Ha feszültség van, visszatérünk rá később. ”

• „Időt szánunk egymásra hetente.”

Jegyzetek és válaszok

16. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A kurzus főbb tanulságai

16.3 Vállalom, hogy...

Beszélgetés · Páros

Mi a legfontosabb felismerés? Mit csinálsz már most másképp? Mi az, amit nem akarsz többé ugyanúgy tenni? Válasszatok egy dolgot, amit a következő 2 hétben tudatosan gyakorolni fogtok, pl.: én-üzenetek, figyelem, nem megszakítani a másikat stb.)

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

16. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

A kurzus főbb tanulságai

16.4 Változás

Gondolkodás · Egyéni

Gondold végig egyénileg: “Ha 3 hónap múlva visszanézek, minek örülnék, hogy változott közöttünk?”

Jegyzetek és válaszok