

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.1 Önreflexiós kérdéssor: stressztűrés

Írás · Egyéni

Az “Önreflexiós kérdéssor” segít tudatosítani, hogyan reagálsz megterhelésre, feszültségre, és mik azok a működések, amelyek jellemzőek rád ilyen helyzetekben. Töltsd ki, hogy közelebb kerülj saját magadhoz!

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Önreflexiós kérdéssor: stressztűrés

Az epizód extrái között

Jegyzetek és válaszok

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 Érzés-reakció napló

Írás · Egyéni

Egy héten keresztül (de minimum 3 egymást követő nap során) jegyezd fel: 1. Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)? 2. Mit éreztél? 3. Hogyan reagáltál (kommunikációban)? 4. Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet? Végző kérdés: Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 FELADAT · 1. NAP

Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)?

Mit éreztél?

Hogyan reagáltál (kommunikációban)?

Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet?

Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 FELADAT · 2. NAP

Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)?

Mit éreztél?

Hogyan reagáltál (kommunikációban)?

Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet?

Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 FELADAT · 3. NAP

Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)?

Mit éreztél?

Hogyan reagáltál (kommunikációban)?

Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet?

Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 FELADAT · 4. NAP

Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)?

Mit éreztél?

Hogyan reagáltál (kommunikációban)?

Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet?

Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 FELADAT · 5. NAP

Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)?

Mit éreztél?

Hogyan reagáltál (kommunikációban)?

Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet?

Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 FELADAT · 6. NAP

Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)?

Mit éreztél?

Hogyan reagáltál (kommunikációban)?

Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet?

Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.2 FELADAT · 7. NAP

Mi történt (pl. konfliktus, váratlan hír, fáradtság)?

Mit éreztél?

Hogyan reagáltál (kommunikációban)?

Utólag hogy látod: ez hasznos volt vagy inkább elmélyítette a helyzetet?

Mi lenne az a mondat vagy viselkedés, amit legközelebb kipróbálnál egy hasonló szituációban?

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.3 Megküzdési térkép

Beszélgetés · Páros

A feladat célja, hogy a párok felismerjék, hogyan működnek eltérően stresszes helyzetekben, és gyakorolják az empátikus, elfogadó beszélgetést ezekről az eltérésekről. Lépések: 1. Megosztás (2 x 5 perc) Felváltva beszéljeteK arról, kinek mi a legjellemzőbb megküzdési módja stresszes helyzetekben. Ne szakítsátok félbe egymást, csak hallgassatok figyelemmel. Használjátok fel azokat a gondolatokat, amelyek az önreflexiós kérdéssor kapcsán megjelentek bennetek. Kérdések, amelyek mentén megoszthatjátok a tapasztalataitokat: – „Hogyan kommunikálok érzelmileg megterhelő helyzetben?” – „Mikor érzem azt, hogy már nem tudok figyelni a másakra?” – „Mire lenne szükségem Tőled ilyen állapotban?” – „Hogyan tudnálak én jól támogatni, ha Te ilyen állapotban vagy?” 2. Kapcsolódás (5–10 perc) BeszéljeteK arról, hogy mit tanultatok a másikról. Mi volt meglepő? Mi volt ismerős? Miben működtek máshogy? Zárókérdések, amikkel összeköthetitek a tanulságokat: – „Mit kérnél tőlem, ha egy stresszes helyzetben lennél?” – „Hogyan tudnánk egymást jobban elérni akkor is, ha máshogy reagálunk?”

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.4 Kommunikációs szerepcsere

Beszélgetés · Páros

Ebben a feladatban az empátia fejlesztése és az automatizmusok megkérdőjelezése lesz a célunk. Lépések: 1. Válasszatok ki egy mindkettőtöket érintő stresszhelyzetet (pl. túl sok a feladat, egyikőtök túlvállalja magát). 2. Cseréljétek szerepeket – próbáljátok ki, milyen lenne a másik stílusában reagálni. 3. A végén beszéljétek meg: – Milyen volt a másik bőrében lenni? – Mi volt nehéz/meglepő? – Milyen erőssége van a másik megküzdési módjának?

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.5 Mondatkeretezés

Írás · Beszélgetés · Páros

Írjatok össze fejenként 5 gyakori stressz-mondatot (pl. „Hagyjál már ezzel!”, „Soha nem hallgatsz meg!”, „Miért mindig én?” stb.) A másik feladata az, hogy átfogalmazza ezeket úgy, hogy az tartalmilag hasonló maradjon, de befogadható legyen a számára, és összességében építse egymás megértését, ne pedig rombolja a közöttetek lévő kapcsolódás minőségét.

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.5 FELADAT · MONDATPÁROK

1. személy · 1. stressz-mondat és átfogalmazás

1. személy · 2. stressz-mondat és átfogalmazás

1. személy · 3. stressz-mondat és átfogalmazás

1. személy · 4. stressz-mondat és átfogalmazás

1. személy · 5. stressz-mondat és átfogalmazás

10. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Kommunikáció érzelmileg különösen nehéz helyzetekben: krízisek, stressz, fáradtság

10.5 FELADAT · MONDATPÁROK · FOLYTATÁS

2. személy · 1. stressz-mondat és átfogalmazás

2. személy · 2. stressz-mondat és átfogalmazás

2. személy · 3. stressz-mondat és átfogalmazás

2. személy · 4. stressz-mondat és átfogalmazás

2. személy · 5. stressz-mondat és átfogalmazás