

3. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Belső motiváció feltérképezése, célkitűzés

3.1 Erősségeink, gyengeségeink

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Készítsetek egyénileg két-két listát: 1. Mik a párkapcsolati kommunikációtok erősségei? 2. Mik azok a területek, amelyeken szeretnél javítani? Miután készen vagytok vele, hasonlítsátok össze a listáitokat, beszéljétek át, és készítsetek egy közöset! Máris léptetek egy nagyot abba az irányba, hogy konkretizáljátok, mit szeretnétek elérni közösen a folyamat során.

KÜLÖN NYOMTATHATÓ MELLÉKLET

Erősségeink, gyengeségeink lista

Az epizód extrái között

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

3. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Belső motiváció feltérképezése, célkitűzés

3.2 Sikerlista

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Gondoljatok vissza egyénileg olyan helyzetekre, amikor sikeresen fejlődtek vagy elértetek valamit, amit kitűztetek. Írjátok össze, milyen erősségeiteket használtátok akkor, és hogyan tudnátok most is alkalmazni ezeket a jelenbeli céljaitok eléréséhez. Miután végeztetek vele, osszátok meg egymással a saját kis siker gyűjteményeteket!

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

3. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Belső motiváció feltérképezése, célkitűzés

3.3 Célmeghatározás

Írás · Beszélgetés · Egyéni · Páros

Az előző gyakorlatban megfogalmaztátok, milyen területeken szeretnétek javítani. Most ezt fogjuk konkretizálni. Tegyétek fel magatoknak a kérdéseket:

- Mik a pontos célkitűzéseim?
- Milyen változásokat várok ettől a munkától?
- Hogyan fogja ez javítani a kapcsolatunkat?
- Mit fogok érezni, amikor elérjük a célt? Miután végeztetek vele, osszátok meg egymással, mire jutottatok!

Jegyzetek a közös beszélgetéshez

3. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Belső motiváció feltérképezése, célkitűzés

3.4 Miért akarom?

Gondolkodás · Írás · Egyéni

Írjátok le, miért fontos számotokra a párkapcsolati kommunikáció fejlesztése. Ezután tegyetek fel magatoknak további „miért?” kérdéseket, hogy mélyebbre ássatok (pl. „Miért szeretnék több harmóniát?”). Ez a technika segít eljutni a mélyebb motivációs szintekhez, és rávilágít az érzelmi késztetésekre.

Jegyzetek és válaszok

3. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Belső motiváció feltérképezése, célkitűzés

3.5 Emlékeztető fal

Rajzolás · Páros

Készítsetek egy posztert vagy digitális képet, amelyre felíjátok, miért fontos számotokra a párkapcsolati kommunikáció javítása, tehát mi a végső közös célotok. Helyezzetek el idézeteket, képeket vagy szimbólumokat, amelyek inspirálóak számotokra. Adjatok egy közös címet is az alkotásnak, amit szintén tüntessetek fel rajta! Amint elkészült a remekmű, tegyétek egy olyan helyre, ahol szem előtt lesz, hogy segítséget nyújtson számotokra a motiváció fenntartásában!

Jegyzetek és válaszok

3. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Emlékeztető fal

3.5 FELADAT · RAJZFELÜLETEK

Közös alkotás

3. EPIZÓD / MUNKAFÜZET

Belső motiváció feltérképezése, célkitűzés

3.6 Az ideális jövőkép víziója

Írás · Páros

Képzeljétek el, hogyan néz ki a kapcsolatotok, ha sikerül javítani a kommunikációtokon. Írjátok le részletesen, milyen érzéseket tapasztaltok, milyenné válik a kapcsolati dinamikátok, és milyen új szokásaitok alakultak ki. Ne feledjétek, a pozitív jövőkép elképzelése növeli a motivációt, mivel a változás eredménye kézzelfoghatóvá válik.

Jegyzetek és válaszok