

Komunikacja i dialog
Autorka cyklu: Iwona Kozieja-Grabowska

Zadanie 1

Żeby coś poprawić trzeba najpierw zdiagnozować status quo. Samoświadomość i umiejętność przyjrzenia się sobie samemu są bezcenne.

Dlatego mamy zadanie : oceń sam siebie w skali od 1 do 10 (gdzie 10 to maksymalna ilość punktów) – jak widzisz swoje umiejętności komunikacyjne dziś, na ile jesteś z siebie zadowolony?

Możesz wydrukować lub przygotować sam/a na kartce wg wzoru poniżej.

Zachowaj kartkę z punktacją! Będzie jeszcze potrzebna.

| | min. | | | | | | | | | max. |
|--|------|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. Słuchanie z uwagą | | | | | | | | | | |
| 2. Wypowiadanie się umiejętne | | | | | | | | | | |
| 3. Szanowanie prawa innych do swoich opinii | | | | | | | | | | |
| 4. Zawieszanie z góry przyjętych założeń (np. czasowe zawieszanie swoich „racji”) | | | | | | | | | | |
| 5. Tworzenie dobrej atmosfery w rozmowie | | | | | | | | | | |

Jeżeli uważasz, że zasługujesz na maksymalną punktację we wszystkich czy poszczególnych umiejętnościach, to gratulujemy i prosimy: napisz kilka wskazówek dla innych. Dlaczego tak uważasz, co cię wyróżnia, że np. jesteś super-słuchaczem? Czy na pewno już nie ma miejsca na poprawę?

Jeżeli jednak widzisz jakieś luki, to zapraszamy do naszej mini szkółki.

W kolejnych zadaniach zaprosimy do odpowiedzi na przykładowe pytania. Zdajemy sobie sprawę, że przy wielu z nich można odpowiedzieć „to zależy”. Niemniej, żeby mieć lepszą świadomość naszych mocnych i słabszych stron, spróbujmy te pytania odnieść do sytuacji, w których znajdujemy się najczęściej, lub na których nam najbardziej zależy.

Wybraliśmy taką formę ćwiczeń z intencją, żeby mogli Państwo dzięki refleksji, podjąć swoje dalsze decyzje, czy warto coś zmienić w sobie, czy nie.