УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ

ПРИЧИНЫ НЕКОМФОРТНОГО ОБЩЕНИЯ

ОЦЕНОЧНОЕ ОБЩЕНИЕ

ПРИЧИНЫ НЕКОМФОРТНОГО ОБЩЕНИЯ

«САБОТАЖНИКИ» ОБЩЕНИЯ

- СЛОВА-«ДОЛЖНИКИ»
- ВЫСПРАШИВАНИЕ, «ДОПРОС»
- ДИАГНОЗ МОТИВОВ ПОВЕДЕНИЯ
- УБЕЖДЕНИЕ ЛОГИКОЙ
- СМЕНА ТЕМЫ РАЗГОВОРА
- СОРЕВНОВАНИЕ

ПРИЧИНЫ НЕКОМФОРТНОГО ОБЩЕНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ

- АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ
- УХОД В СТОРОНУ
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО САМОУТВЕРЖДЕНИЯ

СХЕМА «Я – ВЫСКАЗЫВАНИЯ»

Событие. «Когда…» (описание нежелательной ситуации). Например: «Кричишь на меня, в компании делаешь мне замечания, говоришь о том-то и том-то…»

Ваша реакция. «Я чувствую…» (описание ваших чувств). Например: «Я очень злюсь, мне так обидно, что хочется плакать», «Я готов тебя ударить…»

Предпочитаемый исход. «Мне хотелось бы, чтобы…» (описание желательного варианта). Например: «Чтобы ты перестала меня упрекать…», «Не говорила мне о том-то…», «Не отпускал шуточек в мой адрес…»

НАУЧИТЕ МЕНЯ ОБЩАТЬСЯ!