Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

karty sytuacji · do pocięcia · moduł III

zbuduj swój komunikat

1 sytuacja 1

Pracujecie nad wspólnym projektem. Jedna osoba regularnie nie wykonuje swojej części zadania, przez co pozostali muszą nadrabiać jej pracę.

co się dzieje? → co czuję? → czego potrzebuję? → o co proszę?

2 sytuacja 2

Znajomy wysyła na grupowym czacie wiadomość, która jest dla Ciebie nieprzyjemna. Kiedy prosisz, żeby przestał, odpowiada: „Oj, wyluzuj. Nie można już z tobą żartować”.

co się dzieje? → co czuję? → czego potrzebuję? → o co proszę?

3 sytuacja 3

Podczas rozmowy z koleżanką lub kolegą próbujesz coś opowiedzieć, ale druga osoba kilka razy Ci przerywa i zmienia temat.

co się dzieje? → co czuję? → czego potrzebuję? → o co proszę?

4 sytuacja 4

Podczas pracy grupowej pozostali uczestnicy podejmują decyzję bez Ciebie, mimo że wcześniej ustaliliście, że decyzje będziecie podejmować wspólnie.

co się dzieje? → co czuję? → czego potrzebuję? → o co proszę?

5 sytuacja 5

Znajomy naciska na Ciebie, żebyś zrobił/a coś, na co nie masz ochoty. Kiedy odmawiasz, mówi: „No weź, nie bądź taki/a sztywny/a”.

co się dzieje? → co czuję? → czego potrzebuję? → o co proszę?

6 sytuacja 6

Podczas rozmowy ktoś przedstawia opinię, z którą zdecydowanie się nie zgadzasz. Czujesz złość, ale nie chcesz, żeby rozmowa przerodziła się w kłótnię.

co się dzieje? → co czuję? → czego potrzebuję? → o co proszę?