



ĆWICZENIE EMPATII

Przypomnij sobie jakąś trudną relację, którą masz z drugą osobą. Spróbuj wejść w jej rolę.
Odpowiedz na pytania:

- Co czujesz w tej roli?
- Co ci najbardziej przeszkadza?
- Czego się obawiasz?
- Czego potrzebujesz od drugiej strony?
- Co doradziłbyś swojemu przeciwnikowi, żebyście mogli się porozumieć.

A teraz przeczytaj swoje odpowiedzi i zastanów się co wiesz nowego. Z czego możesz skorzystać, żeby lepiej zarządzić konfliktem pomiędzy Wami?