

Jakim jesteś rozmówcą (praktyka: wypowiedania się)



Rodzaj ćwiczenia

indywidualne, grupowe

Cel

Samopoznanie, przyjrzenie się jakim jesteś rozmówcą, co mogę zmienić, poprawić, aby lepiej się wypowiadać ważąc słowa.

Czas trwania

15-60 minut

Materiały

Kartka i coś do pisania

Informacje organizacyjne

Ćwiczenie można też przeprowadzić w parze czy grupie, gdzie każdy indywidualnie wypisuje swoje mocne/słabe strony oraz zachowania wspierające/ograniczające wypowiedania się etc., a następnie na forum można je wspólnie przedyskutować.

Przebieg

Znajdź czas, przygotuj kartkę i coś do pisania. Pomyśl i wypisz na kartce (lub przemyśl):

- swoje mocne strony jako osoba wypowiadająca swoje zdanie w rozmowie,
- swoje słabe strony, jako osoba wypowiadająca swoje zdanie w rozmowie,
- czy potrafię jasno ale bez obrażania innych wypowiadać swoje myśli,
- zachowania (swoje i innych), które przeszkadzają mi w wypowiedaniu tego, co chcę,
- w jakich sytuacjach najtrudniej Ci być dobrym mówcą?

Pomyśl przez chwilę, **jeżeli miałbyś sam siebie ocenić**: jakim jesteś mówcą, w skali od 1 do 10, gdzie 10 to max., ile byś sobie dał punktów?

Poddaj to co napisałeś refleksji. Następnie pomyśl:

- dlaczego warto być dobrym mówcą? wypowiadać swoje prawdziwe zdania
- co możesz stracić rezygnując w wypowiedaniu się? Etc.

Scenariusz przygotowała: Iwona Kozieja-Grabowska

Opracowanie: Iwona Przybyła

Materiały powstały w ramach projektu **#UważniWRozmowie**.

#UważniWRozmowie to projekt przygotowany przez Fundację Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy" i realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.