

Uważność w rozmowie (10 kroków)



Rodzaj ćwiczenia

indywidualne, grupowe

Cel

Samopoznanie, przyjrzenie się sobie w rozmowach z innymi: na ile potrafię być uważna/uważny w rozmowie?

Czas trwania

15-60 minut

Materiały

Kartka, długopis

Dodatkowe informacje

W przypadku pracy grupowej najpierw zaczynamy od pracy indywidualnej (np. wybranego kroku) a potem na forum omawiamy swoje refleksje.

Przebieg

Skorzystaj z modelu [10 kroków](#), następnie przyjrzyj się po kolei wszystkim krokom lub wybierz jeden lub kilka kroków i poddaj się refleksji:

- Jaka sytuacja jest dziś?
- Gdzie jestem w tym kroku?
- Co mogę zrobić by to zmienić na lepsze?
- Jak praktykować uważną komunikację?

Ćwiczenie można robić samemu albo w grupie.

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.