Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ. КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ

"Я ВЫСКАЗЫВАНИЕ" - это способ донести до собеседника ваши факты и чувства без угрозы в его адрес и без оценки его действий. "Я ВЫСКАЗЫВАЕНИЕ" демонстрирует , что вы способны взять на себя ответственность за результат коммуникации. Что вы осознаете свои чувства и можете владеть ими. После "Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ" собеседник начинает понимать, что именно вы испытываете. Вы можете воспользоваться предложенной схемой и научиться формировать такие послания от своего лица.

- [ ] 1. КОГДА...

  на этом шаге начните свое высказывание, используя синюю (фактическую) сторону квадрата коммуникации. Объективно опишите ситуацию или проблему, опирайтесь на факты

- [ ] 2. Я ЧУВСТВУЮ...

  обращайтесь к зеленой стороне квадрата коммуникации. Это сторона самораскрытия. Так вы сможете продемонстрировать свое состояние, переживания и т.п. ГЛАВНОЕ - ни при каких обстоятельствах не "назначайте" собеседника виновным в ваших эмоциях. Именно эта сторона(желтая сторона отношения) может вызвать высокое напряжение в беседе.

- [ ] 3. МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ...

  пришла пора обратиться к красной стороне квадрата коммуникации - к призыву. Сформулируйте вашу просьбу, предпочитаемый вами выход из ситуации или решение проблемы.

- [ ] 4. ПОТОМУ ЧТО...(либо ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО...)

  дополните свое "Я-послание" информацией о значении проблемы или ее последствиях.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?