

# LÉPÉSEK ÖNMAGADÉRT KOMMUNIKÁCIÓS ÖNSEGÉLYEZŐ

## KARÁCSONY

Készítette: Szalai Zsanett Pynky  
Kommunikálj könnyedén!



### Először

Végiggondolni a tipikus helyzeteket.  
Ki mit mond, hogy viselkedünk, akció-reakciók...

### Másodszor

Megkeresni a helyzetekben a felmerülő (hiányzó) szükségleteimet.  
(Nyugalom, könnyedség, összetartozás, egyenrangúság, bizalom, kímélet, ... , ... ?)

### Harmadszor

Gondoskodni a szükségletekről = ötletelés, terv előre, mit tesztek majd, "feltölteni a tankot", KONKRÉT cselekvések

### Negyedszer

Bátorság és kreativitás az ötletekben!  
Más is segíthet, kitalálni, ki lehet az.

### Ötödször

Szövetségest keresni - bárki, akivel közös a megoldásunk.  
Előre készülhetünk / ott segíthetjük egymást / később egyeztetetünk arról, ami történt.

### Hatodszor

Megtippelni a másik szükségleteit.  
Rákérdezni, egyeztetni, mindenki számára élhető megoldást találni. (ha lehetséges)

### Hetedszer

Elővenni a HUMORT - régi vicces történetek, nevetés, de NEM a másikon!

### Nyolcadszor

Menekülési utakat találni.  
Ha mindent megpróbáltál, de nem sikerült, nem szégyen a futás!

Szabadon felhasználható a forrás megjelölése mellett.  
Kapcsolat: [pynky@ubainba.hu](mailto:pynky@ubainba.hu)