



ÖNBIZALOM VIDEÓTRÉNING munkafüzet 2.

Szia, örülök, hogy a második héten is találkozunk!

A munkafüzet feladatait azért állítottam össze neked, hogy a segítségével növelhesd az önbizalmad. A munkafüzet feladatai részben már ismerősek lehetnek, mert egy részük benne volt az ingyenes ÖNÉRTÉKELES minitréning munkafüzetében is.

Ha ott már végigcsináltad, akkor választhatsz: kihagyod (ebben az esetben a 4. hét végén térj vissza rájuk, mert másképp fogod látni) vagy újra elvégzed, hátha más eredményre jutsz.

Nincs se minimális, se maximális idő, csak a TE IDŐD van: annyi, amennyit te rászánsz.

Kitartást és lelkesedést kívánok neked ehhez a kihíváshoz, hajrá!

A videótanfolyam sajátossága, hogy te látsz engem, de én nem látlak téged. Ha konkrétabb segítséget szeretnél, keress az elérhetőségeimen, vagy lépj be a Kommunikálj könnyedén Klubba, amint megnyílik!

Pynky

SZÜKSÉGLETEK

1. Kérlek, írd le, mi jut eszedbe, ha ezt hallod!

Bármilyen lehet, pl. gondolhatod azt, hogy bullshit, vagy hogy felesleges ezzel foglalkozni. A lényeg, hogy gondold át.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Az Erőszakmentes Kommunikáció egyik alapgondolata, hogy „mindent valamely szükségletünk kielégítése érdekében teszünk.” (Marshall Rosenberg mondta ezt.)

2. Kérlek, írd le, mit gondolsz erről!

Pl. hogyan látod ezt a saját magad vagy mások cselekedeteiben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Szintén Marshall Rosenberg mondta azt, hogy „ha te nem gondoskodsz a saját szükségleteidről, más sem fog.”

3. Kérlek, írd ide azokat az indokokat, kifogásokat, mentségeket, amiket fel szoktál hozni, amiért nem foglalkozol a saját szükségleteiddel!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Fogalmazd meg a cselekvési terved: Mit tennél meg a változásért? Hetente hányszor? Mennyi időt részánva? Ki támogathat téged ebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Válassz minden napra 3 szükségletet, és gondold végig, hogyan fogod kielégíteni/elégíteni ki.
A szükségletlistát a videók oldalán találod meg.

napok	szükségletek	megoldás
Hétfő		
Kedd		
Szerda		
Csütörtök		
Péntek		
Szombat		
Vasárnap		

