



JA DLA SIEBIE

DZIEŃ 14

FORMUŁOWANIE POZYTYWNYCH
KOMUNIKATÓW WZGLĘDEM SIEBIE

#JaDlaSiebie

POZYTYWNA KOMUNIKACJA Z SAMĄ SOBĄ

Zapoznaj się z przykładowymi sytuacjami, w których pojawiają się negatywne myśli i komunikaty. Przeformułuj komunikat negatywny, na pozytywny. Napisz, jakie uczucia towarzyszą każdemu z nich.

1. Rozmowa z nowo poznaną osobą

NEGATYWNY KOMUNIKAT

Nie mam do powiedzenia nic ciekawego.
Ona nie będzie chciała ze mną rozmawiać.

EMOCJE

Zdenerwowanie

POZYTYWNY KOMUNIKAT

Ta rozmowa, to może być początek ciekawej znanajomości.

EMOCJE

Podniecenie

2. Rozwiązywanie problemu, działanie w nowej sytuacji

NEGATYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE

POZYTYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE

3. Wystąpienie publiczne, prezentacja w pracy.

NEGATYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE

POZYTYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE

#JaDlaSiebie

POZYTYWNA KOMUNIKACJA Z SAMĄ SOBĄ

4. Zapytanie o możliwość dołączenia do stolika.

NEGATYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE

POZYTYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE

5. Wyrażanie na forum swojego zdania.

NEGATYWNY KOMUNIKAT

Nie mam do powiedzenia nic ciekawego.
Ona nie będzie chciała ze mną
rozmawiać.

EMOCJE

POZYTYWNY KOMUNIKAT

Ta rozmowa, to może być początek
ciekawej znanajomości.

EMOCJE

6. _____

NEGATYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE

POZYTYWNY KOMUNIKAT

EMOCJE