



EMPATICKÁ KOMUNIKACE

HRA : "EMPATICKÁ KOMUNIKACE"

Řečník a Posluchač

Řečník požádá partnera o naslouchání. V 10 až 15 minutách se snaží sdělit následující 3 témata.

Posluchač 10 až 15 minut pozorně poslouchá, nereaguje, neobhazuje se, nevyvrací tvrzení. Snaží se vcítit a pochopit řečníka.



DĚKUJI TI, ŽE
JSI TU PRO
MĚ BYL.



PROSÍM.

1.

Vytvořte si vhodné prostředí pro hru, kde budete mít dostatek soukromí a klidu.

2.

Rozhodněte se, kdo začne jako řečník a kdo jako posluchač.

3.

Nastavte si časovač na 10 až 15 minut, poté se vyměníte

4.

Řečník začne sdílet své pocity ve třech fázích:

a) Co ho v minulosti trápilo a omezovalo a jaké staré vzorce chce opustit.

b) Co nového by si ve svém životě přál, čemu by se chtěl otevřít a za co by byl vděčný, kdyby partner vnesl do vztahu.

c) Za co je vděčný sobě i svému partnerovi.

5.

Uzavřete hru s poděkováním za naslouchání a bezpečný prostor pro sdílení.

6.

Po skončení se role obrací a posluchač se stává novým řečníkem.

7.

Nový řečník sdílí své pocity ve stejných třech fázích.

Posluchač se plně věnuje řečníkovi, naslouchá aktivně a bez reakcí, Nesnaží se řešit, obhajovat se, vysvětlovat, ani říkat své názory.

Pokud je pro posluchače téma příliš těžké, je možné hru ukončit a vyjádřit potřebu prostoru pro zpracování informací a emocí.

Během hry se snažte být otevření, trpělivi a respektujte svého partnera.

Hru doporučujeme opakovat pravidelně jako součást komunikačního procesu v partnerském vztahu.
+ Hrajte také s dětmi.

Pro více her a tipů...



PŘIPOJTE SE DO **FACEBOOK SKUPINY**
MILOVAT A ŽÍT PRO NESLYŠÍCÍ

WWW.MARZELI.CZ

