

Empatia w relacjach

Cel:

Odkrywanie przyczyn zakłóceń w relacji, zwiększanie empatii w trudnych relacjach

Materiały:

SKW + Przewodnik po procesie

Struktura:

1. Pomyśl o trudnej dla siebie relacji interpersonalnej,
2. Wybierz 3 najważniejsze wartości, których realizowanie jest dla Ciebie utrudnione w tej relacji,
3. Co robisz w tej relacji, aby zadbać o te ważne dla Ciebie wartości?
4. A teraz spróbuj wejść w buty drugiej strony.
Jakie według Ciebie 3 najważniejsze wartości reprezentuje ta osoba?
Po czym to poznajesz?
5. Popatrz na zestaw wartości swoich i drugiej osoby.
Z jakich napędów działacie w tej relacji?
6. Wróć do siebie:
W jaki inny sposób możesz zadbać o swoje wartości w tej relacji?
7. I znowu spójrz oczami drugiej strony:
Co możesz zrobić, aby zadbać również o wartości drugiej osoby?
8. A teraz spójrz łącznie na wartości swoje i drugiej strony:
W jaki sposób możesz równocześnie zadbać o wartości swoje i drugiej osoby?

Przewodnik po procesie (kolejność realizacji):

Pytanie	Jak w relacji z Tobą - Dla mnie	Ty w relacji ze mną - Dla Ciebie
3 Wartości, których realizacja jest utrudniona?	(1)	(2)
Co robisz aby zadbać o te wartości? Po czym można poznać ich realizację?	(3)	(4)
Z jakich napędów działamy w tych relacjach?	(5)	
Jak inaczej możesz zadbać o wartości?	(6)	(7)
W jaki inny sposób możesz zadbać o wartości?	(8)	

Omówienie/podsumowanie:

Co ważnego dla Ciebie wynika z tego ćwiczenia?

Co odkryli uczestnicy w trakcie wykonywania ćwiczenia?