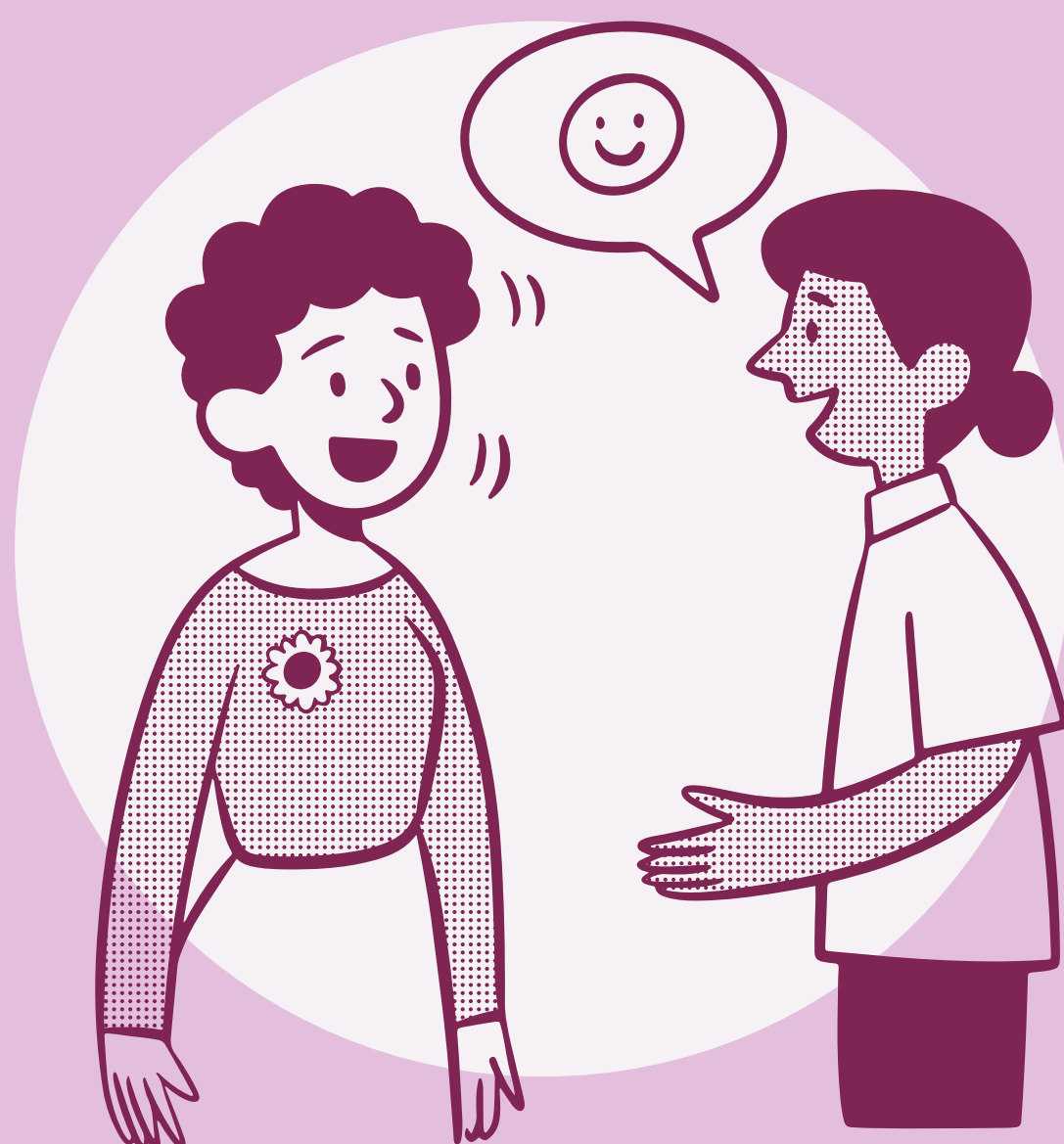


STOWARZYSZENIE INICJATYWA OBYWATELSKA PRO CIVIUM



ZESZYT ĆWICZEŃ KOMUNIKACJA



Ćwiczenia o tym, jak efektownie mówić,
gdy coś nam nie odpowiada

ĆWICZENIA

KOMUNIKUJ SIĘ Z NAMÍ



1. JAK WYGLĄDA
KONSTRUKTYWNA
KRYTYKA

2. KIEDY CZUJESZ
SIĘ
NIEZROZUMIANY?



3. MODEL FUKO- CO
TO TAKIEGO?



3.1. FUKO W
PRAKTYCE

3.2. PRZKŁADY Z
ŻYCIA WZIĘTE



ĆWICZENIE 1.

Głównym elementem komunikacji jest przekazywanie informacji drugiej osobie. Codziennie komunikujesz się ze znajomymi, rodziną, szefem itp. Nie zawsze jednak to, co robi bądź mówi druga osoba, Ci się podoba. Wtedy ważnym elementem jest powiedzenie tego rozmówcy. Jednakże jak to zrobić, by rozmówca Cię zrozumiał i się nie obraził? Pomyśl o tym przez chwilę i napisz swoimi słowami (postaraj się nie zaglądać do Internetu), jak według Ciebie powinna wyglądać konstruktywna krytyka? Pomoże Ci to później zrozumieć opisywany model.

.....

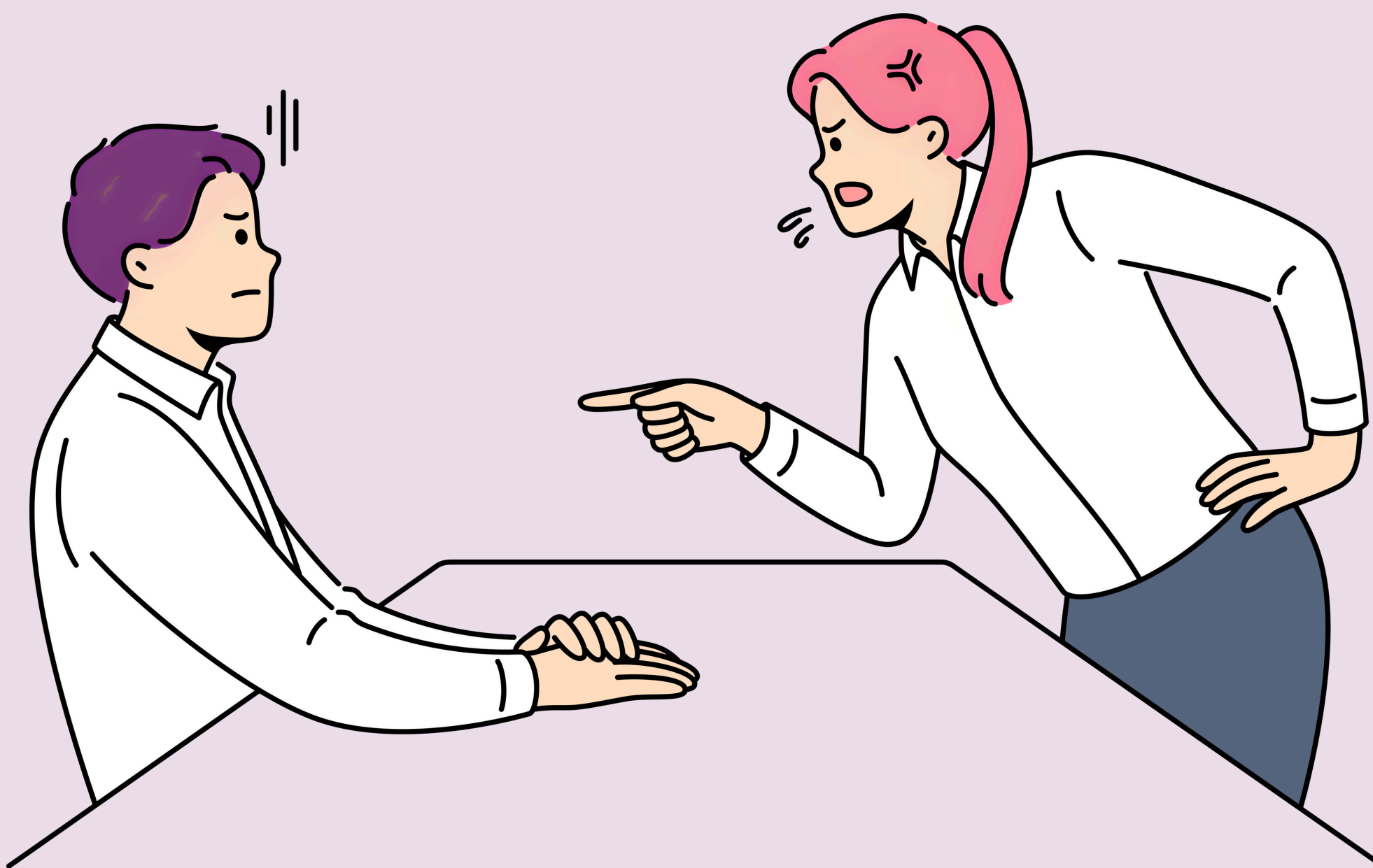
.....

.....

.....

.....

.....



ĆWICZENIE 2.

Zastanów się, w jakich sytuacjach czujesz się niezrozumiany - gdzie, kiedy, w związku z czym lub kim? Może są to bardzo konkretne sytuacje?

Poniżej masz kilka przykładów oraz miejsce na wpisanie własnych. Podczas wypełniania listy pomyśl, jaka może być przyczyna nieporozumienia z innymi.

- ☐ W pracy
- ☐ W domu
- ☐ Na widzeniu
- ☐ W relacji z partnerem/partnerką
- ☐ W relacji z przełożonymi
- ☐ Podczas rozmowy o pracę
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



ĆWICZENIE 3. - OPIS

Bardzo pomocnym narzędziem, które sprawi, że Twoja komunikacja wskoczy na wyższy poziom, jest **model FUKO**: Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania. Te cztery elementy, sprawią, że przełożeni, pracownicy i przyjaciele lepiej zrozumieją, co masz na myśli, nie obrażą się na Ciebie, a może nawet docenią Cię za konstruktywną krytykę.

Konstruując komunikat, staraj się podążać za tymi 4 elementami:

1. **Fakty** - wyrażasz swoje **obserwacje** - to, co stwierdzasz nie tylko Ty, ale też każda inna osoba, która widziałaby tę sytuację po raz pierwszy. Zachowujesz się trochę jak **kamera**, która rejestruje każdy detal. Staraj się zachowywać **jak najbardziej obiektywnie** jak tylko się da.

2. **Uczucia** - kolejno skupiasz się na sobie: mówisz, **jakie emocje** wywołują w Tobie wskazywane fakty, jak to na Ciebie **wpływa**. Ważne jest, żeby skupić się wyłącznie na sobie, a nie na adresacie. **Unikaj wyrażania swoich opinii o drugiej osobie.**

3. **Konsekwencje** - W trzeciej fazie skup się na konsekwencjach zachowania rozmówcy - jak one wpływają na Ciebie oraz na Niego. Najistotniejsze w tym punkcie jest **zachowanie spokoju** i odpowiednie **wyważenie** swojej wypowiedzi. Nie chcemy adresatowi grozić, tylko **wskazać w obiektywny sposób, do czego prowadzą jego działania.**

4. **Oczekiwania** - oczekiwania, które przedstawiś swojemu rozmówcy. Mimo iż ta część wydaje się zbędna, to jest wręcz przeciwnie. Jeżeli nie powiemy, czego oczekujemy od danej osoby, nie pokażemy mu żadnego **rozwiązania danego problemu**, to tak jakbyśmy mówili mu, że nic nie potrafi zrobić.

Na początku takie mówienie może wydać się sztuczne.

Jednak wraz z praktyką zwiększą się Twoje umiejętności w komunikacji i z czasem będzie łatwiej formułować Ci komunikaty w łatwiejszy, inny i mniej "sztuczny" sposób.



ĆWICZENIE 3.1



Postaraj się teraz samemu skonstruować wypowiedź opartą na modelu FUKO, przechodząc przez poszczególne fazy. Pamiętaj - praktyka czyni mistrza!

Fakty - Jak to wygląda?

1

UCZUCIA - Jak ja to czuję?

2

KONSEKWENCJE - Co jeśli nic się nie zmieni?

3

OCZEKIWANIA - Jak chciałbym, żeby było?

4

PS. Jeżeli masz trudności z modelem FUKO, w podsumowaniu znajdują się przykłady jego użycia.

ĆWICZENIE 3.2

Zastanów się na podstawie poniższych przykładów, jak najlepiej przekazać drugiej osobie, że dana sytuacja nam się nie podoba.



**BLISKI WRACA DO SWOICH
STARYCH NAWYKÓW POMIMO
WIELU OBIETNIC, ŻE TEGO NIE
ZROBI**

**OSOBA CI BLISKA
PRZEKRACZA TWOJĄ STREFĘ
KOMFORTU**



**POKŁÓCIŁEŚ SIĘ Z BLISKIM PODCZAS
WIDZENIA**



PODSUMOWANIE

Podsumowując, model FUKO jest prostym narzędziem, którym może posługiwać się każdy z Nas.

Poniżej znajdują się 2 przykłady praktycznego zastosowania tego narzędzia: w życiu prywatnym oraz zawodowym.

Przekazanie komunikatu swojemu dziecku - dotyczy późnego wracania do domu.

F - Widziałem/am, że wczoraj wróciłeś do domu o 1 w nocy, w ostatnim miesiącu taka sytuacja miała miejsce 6 razy.

U - Martwię się, że coś Ci się może stać

K - Jeśli dalej będziesz wracał tak późno, być może rzeczywiście stanie się coś złego. Wiesz, że niebezpiecznie jest przebywać nocą na zewnątrz.

O - Mam nadzieję, że postarasz się wracać do domu wcześniej. Jeżeli jest jakiś powód takiego zachowania, to chętnie cię wysłucham i pomogę Ci.

Informacja zwrotna dla pracownika, który nie wyrabia dziennej normy w Zakładzie Pracy.

F - Na podstawie analizy z zeszłego miesiąca, spadła Twoja produktywność z 250 do 180 sztuk dziennie. Średnia innych pracowników wynosi 230 sztuk.

U - Czuję, że jest coś nie tak i smuci mnie taki spadek produktywności u Ciebie.

K - Średnia produkcja poniżej 200 sztuk dziennie prowadzi do zmniejszenia się budżetu firmy, który to jest m.in. przeznaczany na pensję pracowników.

O - Oczekuję, że od przyszłego poniedziałku wyprodukujesz więcej niż 210 sztuk produktu dziennie. Z mojej strony otrzymasz niezbędną pomoc, abyś mógł wywiązać się z limitów. Jeżeli jednak w ciągu dwóch tygodni nie zmieni się twoja efektywność, stracisz część swojej premii. Jeśli taka sytuacja będzie powtarzać się dalej, to zostaniesz zwolniony z pracy.



Produkcja Sekcja Edukacji i Promocji
Stowarzyszenie Inicjatywa Obywatelska
Pro Civium

Kontakt:

Infolinia: 800 201 211

61-423 Poznań, ul. Przełom 1

E-mail: sekretariat@stopstygmetyzacji.pl

www.stopstygmetyzacji.pl

www.prawodoporady.pl

www.prawadlakobiet.pl

Production Education and Promotion Section
Pro Civium Civic Initiative Association

Contact

Hotline: 800 201 211

61-423 Poznań, ul. Przełom 1

E-mail: sekretariat@stopstygmetyzacji.pl

www.stopstygmetyzacji.pl

www.prawodoporady.pl

www.prawadlakobiet.pl

