INFORMACJA ZWROTNA

Przypomnij sobie sytuację, w której zachowanie drugiej osoby miało na ciebie wpływ i chciałbyś jej o tym powiedzieć.

Co jest dla ciebie ważne w tej sytuacji? Spróbuj nazwać swoje potrzeby i wypisać je. Podkreśl to, co jest najważniejsze.

Co chcesz uzyskać poprzez tę informacje zwrotną? Jakie potrzeby chcesz zaspokoić poprzez wyrażenie jej?

To, co jest dla ciebie najważniejsze do przekazania, sformułuj w formie 4 kroków. Pamiętaj by skupić się na jednej najważniejszej potrzebie, a nie na wszystkim, co cię martwi, denerwuje czy smuci.

{1} Gdy słyszę/widzę…

{2} to czuję/to jestem...

{3} bo potrzebuję/ważne jest dla mnie/cenię sobie/lubię/chcę...

{4} i proszę cię o...