Formularz dialogu i rozwiązywania konfliktów w parze



Ostoja

Przygotowanie do rozmowy



Wybierzcie jeden temat.



Ustalcie, ile czasu chcecie rozmawiać.



Dajcie sobie czas na odpowiedź.

Jeśli pojawia się strach, groźba lub presja, przerwijcie ćwiczenie. Porozmawiaj o bezpieczeństwie z terapeutą na osobności.

Każda osoba wypełnia własną kopię.

Moja perspektywa

Co się wydarzyło?

Co czuję?

Czego potrzebuję?

O co chcę poprosić?

Nasze ustalenia

Co każda osoba usłyszała?

Na jaki mały krok się zgadzamy?

Kto i kiedy go podejmie?

Kiedy sprawdzimy, jak nam poszło?

Przykład rozmowy



Sytuacja

Wczoraj zmienił się nasz plan i nie dostałam wiadomości.



Emocja

Poczułam niepokój.



Potrzeba

Chcę wiedzieć, kiedy możemy na siebie liczyć.



Prośba

Czy dasz mi znać, gdy plan się zmieni?



Ustalenie

Przez tydzień wysyłamy krótką wiadomość po zmianie planów.