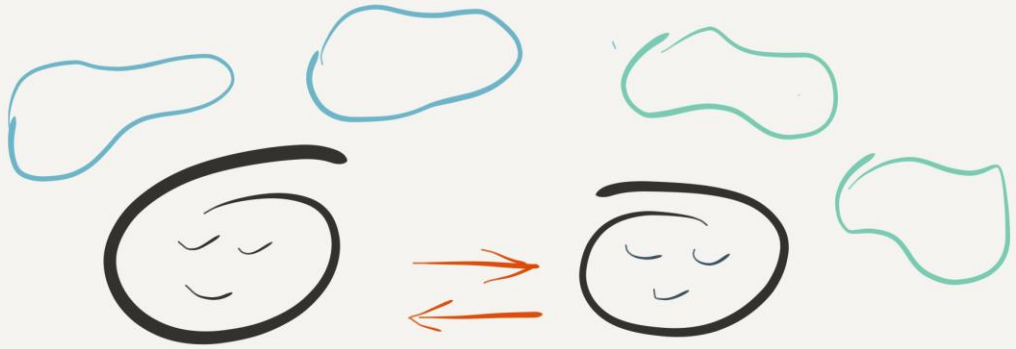




ĆWICZENIA – SŁYSZENIE I ROZUMIENIE

Cel – Zrozumienie i usłyszenie siebie



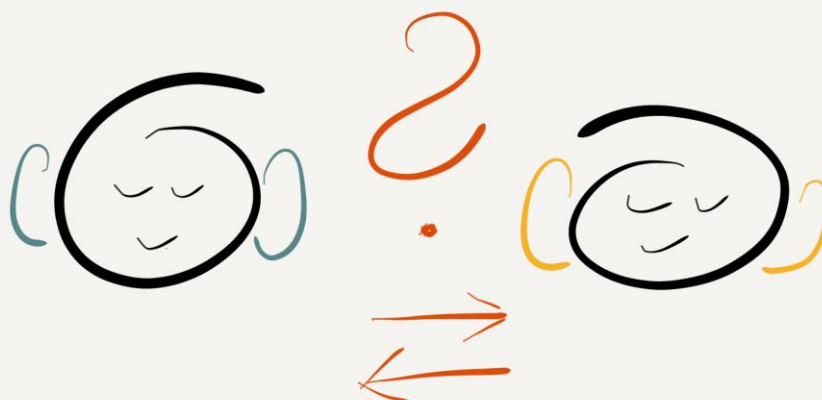
Ćwiczenie w parach

- 1. Każda z osób ma czas jedną minutę na zastanowienie się w ciszy, co teraz chciałaby zrobić dla siebie?**
- 2. Osoby przekazują sobie wzajemnie informacje na temat pomysłów, które do nich napłynęły oraz uczuć, jakie temu towarzyszyły.**

Ćwiczenie 1



Cel – Zrozumienie i usłyszenie drugiej osoby



Ćwiczenie w zmienionych parach

- 1. Osoby pytają się wzajemnie:
"Co zrobiłeś dziś dla siebie?" - słuchają uważnie**
- 2. Przekazują sobie wzajemnie informacje
o tym, jak się czuły po wysłuchaniu**

Ćwiczenie 2



Cel – wzajemna rozmowa, słuchanie i zrozumienie



Ćwiczenie w kolejnych zmienionych parach

***Osoby, które spotkały się,
wymieniają się wzajemnie uwagami,
jak ważne jest dla nich:***

- 1. To, że mogą mieć dla siebie 1 minutę***
- 2. To, że ktoś je spyta, czy zrobiły coś dla siebie?***
- 3. To, jak się czują***

Ćwiczenie 3