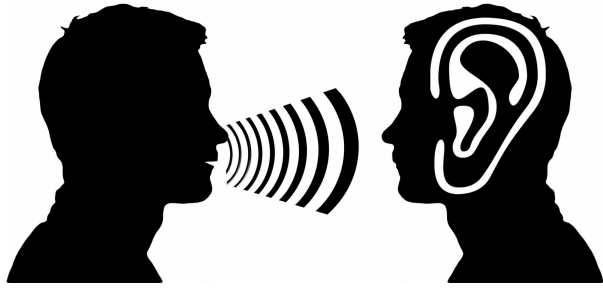


Упражнение на сохранение и искажение информации.





Эхо-техника



- Один из приёмов активного слушания
- Структурированное перефразирование сказанного
- Медиатор перефразирует сказанное клиентом, разделяя факты, интерпретации и эмоции.
- Эхо-техника демонстрирует готовность слушать, помогает проверить и собрать воедино факты, подталкивает клиента к рефлексии.
- Универсальное средство построения четкого и осознанного высказывания.



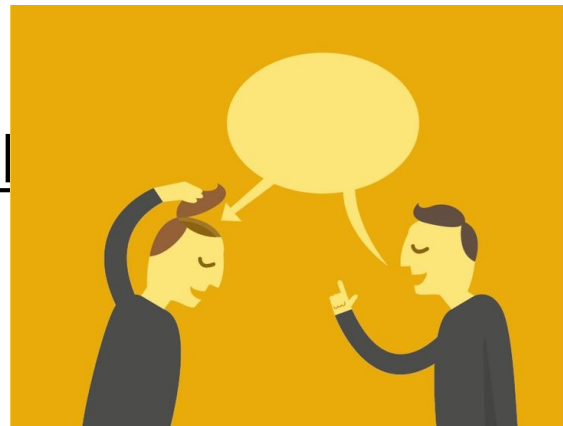
Отрабатываем эхо-технику

«Приношу домой йогурт, а там плесень! Мерзко. Бесит, что ушлые торгоши вообще не боятся выставлять просроченный товар».

ФАКТ:

ИНТЕРПРЕТАЦИИ:

ЭМОЦИИ:

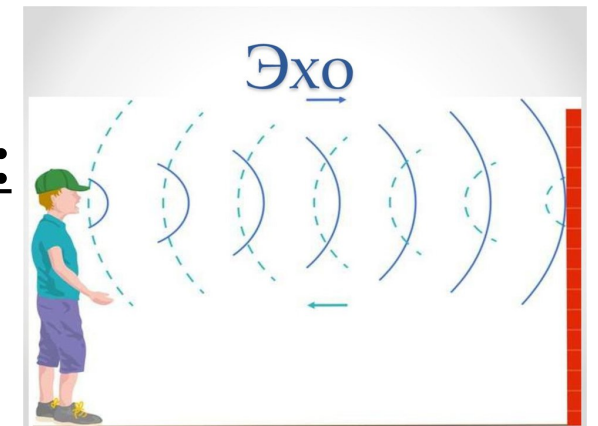


«Вчера на день рождения подарили коробку конфет весом в килограмм. Просто шок! Даже не знал, что шоколад продают такими порциями».

ФАКТ:

ИНТЕРПРЕТАЦИИ:

ЭМОЦИИ:



Упражнение «Говорю, что вижу»

Цель – проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

Практическое занятие

Медиативная техника – «Я – высказывание»

«Я – высказывание» - инструмент выражения своих мыслей, чувств, желаний и потребностей, не задевая при этом чувства, достоинства, честь оппонента и взятие ответственности.

Техника «Я - высказывание»

1. Факт. Описывайте ситуацию, событие, конкретизируя, что произошло. Например: «...Когда на меня повышают голос...», «...Данная ситуация...», «...Когда я слышу...» и т.д.
2. Чувства, эмоции. Говорите свои чувства, вызванные в ситуации, описанной в первом пункте. Например: «...Я чувствую обиду...», «...Чувствую недоверие...», «...Я злюсь и негодую ...»
3. Мысли. Не говорите о своих мыслях в описательной манере, выражайте свои мысли прямо, например: «...Думаю, что так плохо поступать...», «...Я думаю, что это испытание...», «...Я предполагаю, что это не специально...», «...Я догадываюсь...»
4. Желания. Что хочу получить - здесь уместно заявлять о своих потребностях. Например: «...Я желаю...» (от тебя для себя), «...Я хочу получить уважение...»
5. Намерения. Что вы можете сделать (от себя для тебя). Здесь говорите, какие решения Вы намерены осуществить для Вашего оппонента, достигая взаимопонимания и получения внутреннего спокойствия. Например: «...Я могу перестать так говорить...», «...Я делаю выбор в пользу дальнейшего дружеского общения...», «...Я выбираю...»