# **Curs Formare de Formatori, Ziua 3**

# **Exercițiu “Orice funcționează”**

 *Figura 2. Testează-ți abilitatea de ascultare activă (adaptat după sursa originală:* [*https://ro.pinterest.com/pin/129408189270730737/?nic=1*](https://ro.pinterest.com/pin/129408189270730737/?nic=1)*)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Înainte de a răspunde | Îmi amintesc că alți oameni au propria lor stare de spirit | x |
| Caut indicii despre comportamentul emoțional și gânduri - în comportamentul lor, în gesturi, îmbrăcăminte, mimică etc. și încerc să le citesc |  |
| Caut în mod activ atenția comună |  |
| Iau în considerare perspectiva lor |  |
| Comunic non-verbal și încurajez limbajul corpului |  |
| Când răspund | Recunosc și comunic faptul că le înțeleg sentimentele (de ex. păreți supărat) |  |
| Comunic și mă controlez |  |
| Comunic propria perspectivă într-o manieră afirmativă |  |
| Încerc să mențin contactul vizual și să folosesc gesturi deschise |  |
| Mă opresc când sunt semnalizat |  |



*Figura 3. Testează-ți empatia cognitivă (adaptat după sursa originală:* [*https://ro.pinterest.com/pin/444167581995090714/?nic=1*](https://ro.pinterest.com/pin/444167581995090714/?nic=1)*)*

**Etapa 3. Încheiați discuția**

1. Cum ai reacționat la mini-conflictul tău?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Așa procedați în mod normal în situații de conflict? De ce sau de ce nu?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Cum ați putut ajunge la un consens?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Ce s-a întâmplat când ați trecut de la dezbatere la dialog?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Când cineva nu este de acord cu dumneavoastră, vă opriți mereu să puneți întrebări?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Este dificil să ascultați atunci când cineva nu este de acord cu dumneavoastră? De ce?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Ce a facilitat această activitate în cadrul procesului de soluționare a conflictului?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. În ce modalități puteți utiliza aceste abilități data viitoare când veți fi partea a unui conflict?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………