

Nemet mondok!

Ötletelő, navigáló füzet



Bátorságra fel!

Készítette:

Dallos Mónika

2023

A navigáló füzet tartalma

Kedves Érdeklődő!

Örülök, hogy átlapozod az ajándék Kisokos tartalmát. Lentebb nem csak fejezetcímeket olvashatsz, hanem rövid összefoglalókat is a legtöbb részről.

Remélem, hamarosan találkozunk és átadhatom a saját példányodat! 😊

1. Bevezetés 3

2. A megismert stratégiák 4

Noha a munkafüzetben is szerepelnek az énhatárok kijelölésekor alkalmazható technikák, a Navigáló füzetben bővebben írok róluk. Több gyakorlati példát találsz az emlékeztetőknél, hogy éles helyzetben könnyebben előjőjenek a megismert stratégiák.

3. További gyakorlatok belső munkához 10

3.1. A kellemetlen érzések kezelése 10

Mind a két workshop-on beszélünk a félelem, a kötelességérzet és a bűntudat akadályozó érzések

kezelési lehetőségeiről. Az érzelmi világunk átformálása azonban nem megy olyan könnyedén, ezért további 6 gyakorlatot és önismereti feladatot találsz a Kisokosban, melyek támogatást nyújtanak ebben a folyamatban.

3.2. Önbizalom és önértékelés fokozása 16

A magabiztos emberek könnyebben állítják le társuk bántó viselkedését, vagy kommunikációs stílusát, ezért a Munkafüzet gyakorlatain túl, további 3 feladatot hoztam, hogy otthon is tudd erősíteni magad és tisztábban lásd az értékeidet.

4. **Kommunikációs eszközök** 20

4.1. Ötletek „Nem”-et mondáshoz 20

Az alfejezetben 8 példamondatot találsz, melyeknél feltüntettem a kommunikáció elemeit is.

4.2. Konkrét helyzetekre adott válaszok 22

A következő 15 szituáció gyakran előfordul a mindennapi életben, melyekhez jól jön egy-két kommunikációs eszköz, vagy háttértudás, hogy könnyebb legyen kezelni a félrecsúszott szerepeket.

- Amikor bárki beleszól a főzési stílusodba
- Amikor bárki kritizálja a lakhelyed tisztaságát
- Amikor étkezéskor akarnak irányítani
- Amikor a megjelenésedbe kötnek bele

- Amikor a munkádban találnak kivetnivalót
- Amikor a párodat minősítik negatívan
- Amikor a kedvesed társfüggő
- Amikor összehasonlítással próbálnak motiválni
- Amikor beléd folytatják a szót
- Amikor a tevékenységeidet akarják irányítani
- Amikor a főnök túl sok munkát ad
- Amikor pénzt kérnek kölcsön
- Amikor egy tárgyat kérnek kölcsön
- Amikor kioktatnak
- Amikor a másik dühös

Ehhez a 15 szituációhoz több mint 50 példamondatot fogalmaztam meg.

5. Egyéb technikák 41

Ebben a fejezetben gyűjtöttem össze azokat a non-verbális kommunikációs eszközöket, amelyeket visszautasításkor tudsz alkalmazni. Illetve leírom, mely tárgyi eszközök támogathatják kulturális keretek között ezt a szándékodat.

6. Zárszó 43

7. Bibliográfia 44