

KOMMUNIKÁCIÓS GYAKORLATOK



Név:.....

Szülő esetén gyermek(ek) osztálya:.....

Teljesíts minél többet a gyakorlatok közül! Írd melléjük a tapasztalataid, élményeid!

1.

Írj négy „köszönöm-kártyát”! Legyen köztük egy olyan, amit egy barátodnak írsz, egy olyan, amit egy családtagodnak, egy olyan, amit egy kollégádnak, és egy olyan, amit egy rég nem látott ismerősödnek készítesz! Két-három mondatban írd le, miért vagy hálás nekik, miért kedveled őket, miért tartozol nekik köszönettel. Add át nekik a kártyát!

.....

.....

.....

.....

.....

2.

Válassz ki egy héten keresztül lehetőleg minden nap valakit, akit sokszor látsz, de akinek legfeljebb köszönni szoktál vagy még azt sem (pl. boltos, portás, postás, pultos, buszsofőr)! Köszönés után kívánj neki szép napot is és mosolyogj rá! Dicsérj meg rajta valamit (ruhát, tetoválást, a mosolyát, ahogy a munkáját végzi stb.)! Figyeld meg a reakcióját!

.....

.....

.....

.....

.....

3.

Taníts meg egy barátodnak, ismerősödnek, családtagodnak valamit, amiben jó vagy (pl. bűvészműtatvány, kertészkedés, lakberendezés, dekázás labdával, sütés, szerelés, stb.)! Mutasd meg neki a trükkjét, írd körül minél érthetőbben, hogyan csinálod, hátha ő is kedvet kap a kipróbálásához!

.....

.....

.....

.....

.....

4.

Válassz ki három ismerősöd, rokonod, munkatársad, akikkel csak ritkán vagy nem szoktatok beszélgetni. Kérdezd meg tőlük, mi volt a legérdekesebb dolog, ami az utóbbi időben történt velük! Kérd meg őket, hogy meséljék el neked! Hallgassátok meg őket figyelmesen, és ha van kedved, tegyél még fel nekik kérdéseket azzal kapcsolatban, amit megosztottak veled.

.....

.....

.....

.....

.....

5.

Válassz magadnak egy beszélgetőtársat a munkahelyeden! Mindkettőtöknek 5-5 perce lesz elmesélni a másiknak, hogy mire a legbüszkébb magával kapcsolatban. Beszéljétek meg, ki kezdi, majd az öt perc leteltével cseréljétek. Hallgassátok meg figyelmesen a másikat. Miután mindketten végeztetek, néhány mondatban foglaljátok össze a másiknak, hogy mire emlékeztek abból, amit megosztott veletek.

.....

.....

.....

.....

.....

6.

Az előző gyakorlatot végezd el minél több családtagoddal!

.....
.....
.....

7.

Kérj meg legalább egy olyan rokont, ismerőst, szomszédot, kollégát, akivel minimum 30 év körkülönbség van köztetek, hogy ossza meg, szerinte mik a legmeghatározóbb élményei most az ő generációjának! Keressetek hasonlóságokat és különbségeket a tapasztalataitok között! Ha megteheted, legyen egy idősebb és egy fiatalabb is beszélgetőtársad is!

.....
.....
.....
.....
.....

8.

Emlékezz vissza, hogy mit gondoltál, amikor megismerted az egyik barátodat, kollégád! Miben változott ez? Mennyire gondolsz most őt másmilyen embernek? Oszd meg a gondolataidat vele, és kérdezd meg, hogy ő mit gondolt rólad, amikor megismert és ez hogyan változott az idők alatt! Figyelj arra, hogy a beszélgetés építő, pozitív legyen!

.....
.....
.....
.....
.....

9.

Menj oda két olyan ismerősödhöz, kollégádhoz, akiről úgy gondolsz, hogy nagyon különbözőek vagytok! Keressetek öt olyan dolgot (pl. tulajdonság, élmény, hobbi, kedvelt dolgok), ami mégis közös bennetek! Igyekeztek olyasmit találni, ami érdekes, izgalmas, különleges bennetek!

.....
.....
.....
.....
.....

10.

Figyeld meg, hogy a körülötted lévő emberek mit kommunikálnak, amikor nem beszélnek. Figyeld meg egy beszélgető partnered: mennyire egyezik a nonverbális kommunikációja azzal, amit mond, mit kommunikál a testével, a gesztusaival vagy a hanglejtésével? Beszélj meg vele a tapasztalataidat! Figyelj arra, hogy visszajelzéseid építőek legyenek!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11.

Szervezz egy olyan programot, amit másokkal együtt tudsz végezni (pl. kirándulás, múzeumlátogatás, borkóstolás, sport). Hívd meg három olyan kollégád, ismerősöd, akik szimpatikusak neked, de akikkel eddig még nem volt alkalmad közelebbről megismerkedni. A program során igyekezz minél jobban megismerni őket! Jelezd nekik vissza, hogy mi volt aznap a legkellemesebb élményed velük és figyeld meg a reakciójukat!

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Írd le néhány tapasztalatod, véleményed a gyakorlatokról! Melyik gyakorlat volt számodra a legérdekesebb és miért?.....

.....
.....
.....
.....