

ОСНОВНІ КРОКИ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Крок 1

**Я говорю про інших
без осуду, оцінювання,
узагальнення**

“Коли ти вчора сказав/ла,
що я не вмію розпоряджатися
часом...”

Крок 2

**Я запитую
інших, чичую їх**

“Що ти маєш на увазі,
коли кажеш, що я не вмію
розпоряджатися часом?”

Крок 3

**Я висловлююся,
прислухаючись до себе**

“Мені прикро це чути,
бо хочеться більше підтримки
з твого боку”

Крок 4

**Я намагаюся
зрозуміти, чому інші
так говорять**

“Ти злишся, бо для тебе є цінним
час, а я вчора запізнився/лася
на пів години на нашу
робочу зустріч?”

Крок 5

**Я пропоную спільно
шукати рішення**

“Яке рішення було б прийнятним
для тебе? Чи ти готовий/а обговорити
варіанти зараз?”

Ця листівка підготовлена в рамках суб-гранту проекту Re:Ukraine project за фінансової підтримки Європейського Союзу, що реалізується ГО «Інститут аналітики та адвокації». Її зміст є виключною відповідальністю суб-грантера проекту Re:Ukraine project ГО «СпільноМи» і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу.



СпільноМи

На зв'язку СпільноМи!

Ми — громадська організація, яка з'явилася на світ у січні 2023 року, щоб спільно з українцями і українками шукати сенси через цінності, будувати довіру, налагоджувати комунікацію, створювати умови для спільного майбутнього.

НАЛАГОДЖЕННЯМ
(ФАСИЛІТАЦІЮ)
ДІАЛОГУ

ПОСЕРЕДНИЦТВОМ
(МЕДІАЦІЮ)
В СПІРНИХ СИТУАЦІЯХ

**Чим ми
займаємось?**

КОНСУЛЬТУВАННЯМ
У СФЕРІ ДІАЛОГУ,
МЕДІАЦІЇ,
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО
ВІДНОВЛЕННЯ

ПОБУДОВОЮ
КОМАНДНОЇ КОМУНІКАЦІЇ,
ЗАСНОВАНОЇ НА
ВЗАЄМОРОЗУМІННІ
І СПІВПРАЦІ

ПРОВЕДЕННЯМ
ОСВІТНІХ ЗАХОДІВ
ДЛЯ ОСОБИСТІСНОГО
ВІДНОВЛЕННЯ
І РОЗВИТКУ

Поділіться враженнями про нашу спільну роботу за е-адресою spilnowe@gmail.com, номером телефону +380 (99) 150 79 78 або QR-кодом:



Пропонуємо приєднатися до нашої спільноти на сторінці у Фейсбуці:

