*JAK JA KOMUNIKUJĘ SIĘ Z INNYMI?*

**1.** Osoba, z którą najlepiej mi się rozmawia, to:

……………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

Rozmowy z nią sprawiają mi przyjemność, bo:

 ……………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………… ,

**2.** Osoba, z którą bardzo trudno mi się rozmawia, to: ……………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………………

Trudno mi się z nią rozmawia, ponieważ:

…….………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………….....…

**3.** Czy są tematy, o których niechętnie rozmawiasz? Dlaczego? ……………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………………

**4.** Opisz swój styl porozumiewania się z innymi. Czy mówisz powoli, czy szybko? Jak ustawiasz się względem rozmówcy? Czy gestykulujesz? Czy mówisz głośno, czy cicho? ……………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………………

**5.** Gdy ktoś mówi, że jest mu smutno czy trudno, to:

* Zmieniam temat
* Staram się powiedzieć, jak może rozwiązać problem
* Staram się go pocieszyć
* Niewygodnie czuję się w takiej sytuacji
* Opowiadam o podobnej sytuacji
* Zadaję pytania, aby wyjaśnić sytuację
* …………………………………………
* ………………………………………….

**6.** Moje najcenniejsze cechy komunikacyjne to:

 ………………………………..……………………………………………… ………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………

**7.** Największą trudność w komunikowaniu się z innymi sprawia mi (co chciałabym/chciałbym w sobie zmienić?):

……………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………… ……………………………………………………………………………….