

4-те Ритуала за разбирателство със Севдалина Александрова

Ритуал 1. ПРИВЛЕЧИ ГИ НА МАСАТА

С какви думи посрещаме другия в разговора?

До каква степен:

- Внасят Мир,
- Апетитни са за него,
- Помагат да се Сближим и
- Активно включват другия в решението?

Ритуал 2. ПОВЕДИ ГИ С ТАЙНИЯ РАЗГОВОР

- Кое предразполага другия?
- Кой проблем решаваме?
- Кое е най-важно за всеки от двамата?
- Как може да ги получи?
- За какви действия се уговаряме?

Ритуал 3. ПЕЧЕЛИ С 4-ТЕ ЕЗИКА ЗА РАЗБИРАТЕЛСТВО

Как казваме важното така, че другият да ни разбере?

Кой е най-точният език за другия :

- На Резултатите,
- На Сигурността,
- На Съпричастността,
- На Фойерверките.

Ритуал 4. ПОБЕДИ ПРЕЧКИТЕ С 1 ПОГЛЕД

Как да смекчим – при себе си и при другия:

- Свърхреакциите,
- Обвиненията,
- Нереалистичните очаквания,
- Налагането, или
- Затвореността към разговор или към промяна



1. Да предразположим с МАСА

М е да влезем в разговора с МИР



С желаната ни РОЛЯ
и ЩАСТЛИВАТА
картина

С УСПОКОЕНА
нервна система и
ДОБРА нагласа

С е да се СВЪРЖЕМ на човешко ниво



Със споделяне, или
искане на съвет

С интересни и
емоционални теми
за другия

А е да му дадем нещо АПЕТИТНО



Което ще го
УСПОКОИ

Което го ВЪЛНУВА и
ще му хареса да чуе

А е да го включим АКТИВНО в решение

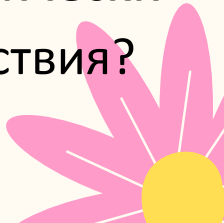


Да каже мнение и
идеи

Важните за него
неща да са
включени в общото
ни решение



2. Разговорът за разбирателство в 5П



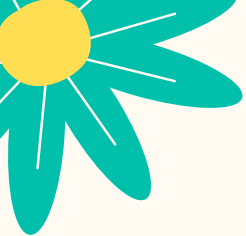


3. 4-те езика на разбирателството



СИГУРНОСТ	РЕЗУЛТАТИ	ФОЙЕРВЕРКИ	СЪПРИЧАСТ-НОСТ
Предвидимост, гаранции, надеждност Ще имаш информация, Ще го планираме. Можеш да разчиташ.	Действие, Развитие Резултати Имаме яснота. Ще имаш възможности. Можеш да разчиташ на това утре.	Игра, Изява, Признание Ще бъде забавно. Знаеш ли как се впечатлиха от теб! Идеята ти много ми харесва!	Съвместност, Грижа, Лично внимание Ще го направим заедно. Ще се погрижа Разбирам те. Оценявам отношението ти.





4. Справяне с 6-те пречки



Свърхреакция

Мястото е в тялото.

Имаме право на емоции. И други.

Можем ли да постигнем ефект по по-приятен начин.

Налагане

Да се видим отстрани? С какво ни пречи налагането.

--- Може ли мнението на двамата да е еднакво важно?

Обвинения

Мога ли да получа повече без него.

Как ще подействат интерес и жест на внимание.

Затвореност към разговор

Допринасяме ли за блокирането на разговора?

Споделяне, търсене на съвет, възможност да поправи.

Свърхочаквания

Дали зависи само от него?

Доколко има възможност?

Дали не се настройвам предварително?

Затвореност към промяна

Може ли ние също се борим с нежеланието си за промяна?

Какво избягваме?





4 ДОСТАТЪЧНИ въпроса в РАЗГОВОРА

01 С какви думи посрещаме другия в разговора?

До каква степен внасят мир, апетитни са за другия, помагат да се сближим и включват другия в решението?

03 Как казваме важното

Така, че другият да ни разбере, на неговия език?

02 Кое е най-важно за всеки в ситуацията?

И как да се получи?

04 Как да смекчим пречките?

При себе си и при другия:
Свърхреакциите, Обвиненията,
Свърхочакванията, Налагането,
Затварянето за разговор или към промяна.

