Słucham Cię – ARKUSZ A

Proszę poświęcić minutę na przeczytanie w ciszy swojego scenariusza. Nie należy dzielić się scenariuszem z partnerem. Kiedy rozpocznie się każda runda, będziesz miał 3 minuty na odegranie swojego scenariusza.

# **Scenariusz #1**

**W tej rundzie kolej na Twoją wypowiedź**

Miałeś trudny dzień w pracy. Zanim wyszedłeś, właśnie miałeś do czynienia z trudnym klientem, twój komputer przestał działać, a szef dał ci dwa dodatkowe zadania do wykonania jutro po południu. To jeden z tych dni, kiedy wydaje się, że wszystko poszło nie tak. Wracasz z pracy do domu i chcesz po prostu przez kilka minut porozmawiać o tym ze swoim partnerem.

*Twoja rola*: Opowiedz swojemu partnerowi o swoim trudnym dniu i o tym, jak się czujesz.

# **Scenariusz #2**

**W tej rundzie jesteś słuchaczem**

Twój partner przyszedł do Ciebie z dobrą wiadomością. Jesteś bardzo zajęty i pochłonięty. Ponieważ tak wiele się dzieje, jesteś wielozadaniowy - sprawdzasz pocztę elektroniczną, piszesz SMS-y, sprawdzasz, czy obiad jest ugotowany, organizujesz kuchnię, każesz dzieciom odrabiać lekcje i tak dalej. Nie masz nawet czasu, aby spojrzeć w górę i nawiązać kontakt wzrokowy - po tym wszystkim, jeśli to zrobisz, twój partner może kontynuować rozmowę! A Ty masz o wiele ważniejsze rzeczy do zrobienia.

*Twoja rola*: Użyj niewerbalnych informacji zwrotnych, aby wskazać, że nie masz czasu na słuchanie. Wszystko, co robisz, wskazuje, że jesteś bardzo zajęty i że twoje zadania są o wiele ważniejsze niż poświęcenie czasu na wysłuchanie partnera!

ZASTANÓW SIĘ

|  |  |
| --- | --- |
| **Jak czułaś się po reakcji partnera?** |  |
| **Czy czułeś się dobrze, kiedy twój partner cię zignorował?** |  |
| **Jak słuchacz w scenariuszu #1 mógłby się poprawić?** |  |
| **Jak zareagowałbyś w scenariuszu #1, gdyby to rzeczywiście przydarzyło się Tobie?** |  |

# **Scenariusz #3**

**W tej rundzie to ty jesteś mówcą i słuchaczem.**

Właśnie przydarzyła Ci się najgorzej przespana w życiu noc! Masz obolałe plecy po wczorajszym treningu rugby, a dziecko dwukrotnie obudziło się z płaczem. Jesteś bardzo rozdrażniony. Dziś po południu masz ważne spotkanie w pracy, którym się stresujesz. Jedyne, czego być teraz chciał, to kilkuminutowa rozmowa z partnerką, zanim wstaniecie.

*Twoja rola*: Powiedz swojej partnerce o złej nocy, którą miałeś i o stresującym dniu, który cię czeka. Zapytaj ją, jak spała. Wiesz, że jest zestresowana tym, że dziecko jest chore.

SŁUCHAM CIĘ – ARKUSZ B

Proszę poświęcić minutę na przeczytanie w ciszy swojego scenariusza. Nie należy dzielić się scenariuszem z partnerem. Kiedy każda runda się rozpocznie, będziesz miał 45 sekund na odegranie swojego scenariusza.

# **Scenariusz #1**

**Teraz jesteś słuchaczem**

Twój partner wrócił do domu z pracy i zaczyna mówić o swoich problemach związanych z pracą. Po wysłuchaniu ich przez kilka sekund, zdajesz sobie sprawę, że ich problemy są małe w porównaniu z twoimi! Przerywasz, aby zanegować to, co czuje Twój partner i zaoferować swoje rozwiązania i porady.

Twoja rola: Powiedz rzeczy takie jak: "To nic wielkiego w porównaniu z tym, co mnie spotkało..."; "Och, to nic, nie przejmuj się tym"; "Robisz coś z niczego". Przerywaj partnerowi nieustannie, aby przekazać swoje reakcje i rady.

# **Scenariusz #2**

**Teraz Ty mówisz**

Wspaniała wiadomość! Właśnie dostałeś awans! Jesteś tak podekscytowany, że po powrocie do domu pierwszą rzeczą, jaką robisz, jest przekazanie dobrej wiadomości swojemu partnerowi!

Twoja rola: Powiedz swojemu partnerowi, jak bardzo ten awans zmieni wasze życie, jakie korzyści płyną z otrzymania podwyżki i oczywiście, jak bardzo jesteś szczęśliwy. Pamiętaj, aby używać fleksji głosowej i komunikacji niewerbalnej, aby przekazać swoje podniecenie.

ZASTANÓW SIĘ

|  |  |
| --- | --- |
| **Jak czułaś się po reakcji partnera?** |  |
| **Czy czułeś się dobrze, gdy twój partner cię zignorował?** |  |
| **Jak zareagowałbyś w scenariuszu #1, gdyby to rzeczywiście przydarzyło się Tobie?** |  |
| **Jak słuchacz w scenariuszu #2 mógłby się poprawić?** |  |

# **Scenariusz #3**

**W tej rundzie jesteś mówcą i słuchaczem.**

Właśnie się obudziłeś i czujesz się zestresowany. Wczoraj miałeś naprawdę zły dzień, ponieważ w przerwie na kawę miałeś niezręczne spotkanie ze współpracownikiem, a w drodze z pracy do domu przypadkowo porysowałeś drzwi samochodu. Dziecko ostatnio bardzo źle sypia i martwisz się, że może mieć kolkę. Wszystko, co chcesz zrobić, to porozmawiać o tym ze swoim partnerem przez kilka minut, zanim wstaniesz z łóżka.

*Twoja rola*: Opowiedz partnerowi o złym dniu, który miałaś wczoraj i o swoich obawach dotyczących dziecka. Zapytaj partnera o to, jak spał. Wiesz, że zbliża się ich stresujące spotkanie.