

ارتباط همدلانه ۲



تمرین جلسه دوم ارتباط همدلانه ۲

تمرین اول:

فصل سوم کتاب ارتباط بدون خشونت و کتاب تمرین را مطالعه کنید.

تمرین دوم:

رفتار نامطلوبی که در صدد تغییرش هستید کدام است؟

تمرین سوم:

در مواقعی که در دنیای خشونت قرار گرفتید از چه ابزارهایی استفاده کردید و نتیجه چه بود؟

تمرین چهارم:

در چه مواقعی مکانیزم های اعمال قدرت را با توجه به احساس ها و نیازها جایگزین کردید؟

تمرین پنجم:

نسبت به چه کسی یا کسانی تصویر دشمن دارید؟ در موقعیت های ارتباطی تصویر دشمن چه تاثیری بر علایم بدنی/احساسات/افکار و واکنش هایتان دارد؟