

نشست چهارم ارتباط همدلانه ۱



تمرین

تمرین اول

رفتارهای شما برای برآوردن چه نیازهایی است؟

تمرین دوم

با چه نیازهایی مواجهید، کدام یک از نیازهایتان برآورده نیست؟

تمرین سوم

برای برآوردن نیازهایتان به کدام راهکارها وابسته اید. چه راهکارهای دیگری را می توانید خلاقانه جایگزین آنها کنید.

تمرین چهارم

افراد را در سکوت احساس و نیاز ببینید/ احساس و نیاز دیگران را حدس بزنید.

تمرین پنجم

لطفا و متشکرم را در رفتارهای چالشی پیدا کنید.