



Moduł terapeutyczny 7: Empatyzowanie

Ćwiczenie 7.5. "Sytuacje społeczne"

Chciałbym wypróbować/przećwiczyć następującą sytuację społeczną (np. rozpocząć konwersację z nowym sąsiadem; zaaranżować spotkanie ze znajomym; rozmowa kwalifikacyjna; powiedzenie komuś, że coś mnie martwi itp.)

Na co chciałbym zwrócić uwagę robią to (zobacz slajdy z modułu "Co czyni z człowieka dobrego rozmówcę" i "Niepisane zasady społeczne")

Jakie mam obawy związane z tym ćwiczeniem?

Pod ćwiczeniem: czy moje obawy potwierdziły się? Jeśli nie, jak to wyjaśnię? Jakie to było doświadczenie – czego uczy mnie to doświadczenie? Jak mogę tę wiedzę wykorzystać następnym razem?