Naslov: Aktivna, konstruktivna komunikacija (Active Constructive Communication)

Koda vaje:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| **3. Osebna integriteta**  **5. Strategije reševanja konfliktov**  **6. Strategije reševanja problemov**  **7. Mediacija** | **Posamezno/Individualno**  **Majhna skupina** | 45 min |

**Namen:**

* Dati zavedanje na komunikacijo
* Omogočiti udeležencem, da komunicirajo na aktiven in konstruktiven način
* Pomagati ustvariti uspešen odnos do drugih ljudi, ki je osnoven element sreče

**Opis:**

Trener razloži shemo 4-ih kvadratkov komuniciranja, na podlagi sledečega primera:

Par, ki živi skupaj ima večerjo. Ona mu pove da je zelo zadovoljna glede pogovora, ki ga je danes imela s šefom, saj je dobila povišico plače.

Če sledimo komunikacijskemu modelu, moški lahko odgovori na štiri načine:

1) Aktivno - destruktivno/uničevalno

O moj bog! Glej kaj si naredila s svojim pogovorom, ki si ga imela danes s šefom! Zdaj bova morala plačevati več davkov ker te zanima samo denar! Poleg tega boš morala za ta denar več delati kajne? Tako ne boš imela dovolj časa za domača opravila! Misliš, da bom jaz kaj počel! Ne bom, ne bom nič opravil..

2) pasivno - uničevalno/destruktivno:

Kje je moje pivo in ali je večerja že pripravljena?

3) pasivno - konstruktivno:

Prav,draga! Čestitam!

4) aktivno - konstruktivno:

Kako čudovito draga! Tako sem vesel, da si dobila povišico, saj si mi povedala, da si morala trdo delati zadnji mesec. Zdaj mi pa prosim povej vse, kar si rekla šefu! In kaj je odgovoril? Res me zanima kaj se je zgodilo, saj si rekla , da nisi prepričana če boš dobila povišico...

Če želi ta moški imeti dolgotrajno, srečno razmerje s to žensko, bo moral odgovoriti na aktiven in konstruktiven način, saj raziskave kažejo, da pari, ki komunicirajo na takšen način imajo izpopolnjeno in srečno razmerje, kot pa tisti ki tako ne komunicirajo.

Udeleženci vadijo aktivno - konstruktiven način komuniciranja v manjših skupinah. Oseba A lahko govori o problemu ali pa o prijetnem dogodku, ki ga je doživel/a. Oseba B se poskuša reagirati na aktiven in konstruktiven način. Dve ali tri osebe poslušajo. Nato osebe dajo povratne informacije osebam A in B. Nato druga člana skupine prevzameta vlogi A in B in se vaja začne od začetka. En krog traja 10 minut, medtem ko dajanje povratnih informacij traja 5 minut.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| aktivno |  |  |
| pasivno |  |  |

konstruktivno uničevalno/destruktivno

**Pr4ipomočki/Material:**

Uporabite shemo 4-ih kvadratov, da si lahko predstavljate dvodimenzionalni stil komunikacij.

**Nasvet za trenerje:**

Če je razpoloženje v skupini pozitivno, lahko začnete samo-refleksivno diskusijo/razpravo o kateri je njihov najbolj pogost komunikacijski stil.

**Vir/literatura:**

Prilagojeno iz Seligman, M. (2011) Flourish.