

Okienko z kalendarza nr 11



Hej,

Jestem Ewa!

Mam nadzieję, że miałaś możliwość zobaczyć wcześniejsze okienka z kalendarza. Jeśli nie, to na stronie www.dfszkolenia.pl/aktualnosci znajdziesz większość z nich. Część publikowałam wyłącznie w formie relacji i rolek. Więc jeśli tu nie widzisz danego okienka, to znajdziesz go w wyróżnionych relacjach na instagramie.)

Dzisiaj proponuję Tobie refleksję nad umiejętnością proszenia o pomoc. Mam tu na myśli również te mniejsze prośby. np. prośba do mamy, aby została z moim synkiem przez 1 h lub do koleżanki: prośba o pomoc w odebraniu paczki z paczkomatu itp.

Tak, dobra wiadomość jest taka, że jest to umiejętność, którą warto rozwijać. Bo jeśli nie prosimy, to z pewnością nie dostaniemy tego. Prosząc możemy uzyskać odpowiedź "tak" lub "nie".

Zapraszam do ćwiczenia:

<i>Kiedy ostatni raz prosiłaś o pomoc?</i>	
<i>Jaka to była sytuacja?</i>	
<i>Jak się wtedy czułaś, co myślałaś o sobie?</i>	
<i>Do kogo możesz się zwrócić o pomoc?</i>	
<i>Jeśli nie przypominasz sobie sytuacji, kiedy prosiłaś o pomoc, to zastanów się co było powodem?</i>	
<i>Co sobie wtedy myślałaś?</i>	
<i>Co sprawiło, że nie poprosiłaś o pomoc, chociaż bardzo chciałaś?</i>	
<i>Co myślisz o tych, którzy proszą o pomoc?</i>	
<i>Z czego wynika, takie postrzeżenie?</i>	
<i>Czego możesz robić więcej, aby wyćwiczyć tę umiejętność?</i>	
<i>A czego możesz robić mniej?</i>	
<i>Od czego zaczniesz pracę nad umiejętnością proszenia o pomoc? (wpisz pierwszy krok, pierwsze działanie)</i>	