

HOGYAN LEHET SEGÍTSÉGÜNKRE A „7 SZOKÁS” JÁRVÁNYHELYZETBEN?

Kedves 7 szokás Barátok!

Ez az 5. hét, és az 5. szokás... Az empatikus vagy az aktív meghallgatás szokása.

Először érts, aztán értesd meg magad![®]

Mivel ez az egyik legnehezebb szokás, érdemes tudatosan gyakorolni, a rutinokat a kommunikációnkban elhagyni!

A Ti döntésetek, hogy ebben részt vesztek-e, vagy most máshová szükséges koncentrálni az energiátokat.

Bárhogy is döntötök, mindannyiótoknak, szeretteiteknek, munkatársaitoknak nagyon jó egészséget kívánunk!

A 7 szokás trénerai,

Birkás Béla, Faubl Nóra, Füzesi Zsuzsanna, Gács Boróka, Hartung István, Varga Zsuzsanna

5. szokás: *Először érts, aztán értesd meg magad!*[®]

- *Az empátia minden krízisben kulcsfontosságú. A félelem ugyanis gyakran az ellenségesség egyik indikátora. Munkatársaid, barátaid, a szeretteid ugyanazt a szorongást és bizonytalanságot élik meg, mint Te.*
- *Ne hibáztasd azt, aki másként reagál, mint Te, hiszen mindannyian máshogyan működünk, más a történetünk....és ne ítéld el azt, aki megfertőződött, inkább segítsd őt a gyógyulásban.*



5.szokás: Először érts, aztán értesd meg magad!®

Javasolt feladat

Idézz fel egy helyzetet, és egy személyt, ami/ aki miatt dühös voltál az elmúlt napokban. Írd le magadnak az érzéseidet, fizikai reakcióidat, majd keress alternatívát arra, hogy mi lehet a másik fél története? Ha van lehetőséged rá, helyezz el „betétet” ennek az embernek az érzelmi bankszámláján.

Ha nincs erre módod, csak gondolj rá megbocsátással vagy szeretettel. Sokat segítesz, főleg magadnak!

Emlékeztetőül: Az empátikus figyelem azt jelenti, hogy **megpróbálsz megérteni a másik érzéseit**, de nem kell ugyanazt érezned, sőt egyetérteni se vele. Ne ítéld meg, ne is adj tanácsot, csak figyelj. Azaz teremts olyan légkört, amelyben a másik fél figyelmes meghallgatására időt szánsz, képes vagy őszinte és pontos visszajelzést adni. Maradj az ő történetében, ne a „saját filmedet” vetítsd rá.



5.szokás: *Először érts, aztán értesd meg magad!*[®]

Ebben az időszakban mindannyian tanulunk!

Senki sem önszántából választotta ezt a helyzetet. Nem egyformán éljük meg, nem egyformán tudjuk kifejezni az érzéseinket sem.

Ne feledjétek: a családban, a közeli baráti, munkatársi kapcsolatokban most különösen fontos, hogy meghallgassuk, megértsük egymást.

A napi teendőink forgószelében sérülhet a másokkal való kommunikációnk. Gyakran a legközelebbi, legfontosabb kapcsolatainkban sem hallgatjuk meg a másikat, és bennünket sem hallgatnak meg, mely a kapcsolat sérüléséhez vezethet. Ennek alapja az a meggyőződésünk, hogy „mi fél szavakból is értjük egymást”, vagy „úgy is tudom, hogy mit akar a másik”. Ez egyáltalán nem így van. Főleg nem most, pandémia idején.

Nagy szükségünk van mások és önmagunk megértésére is!



Copyright © PTE ÁOK, Magatartástudományi Intézet, Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék

Minden jog fenntartva.

A dokumentum szerzői és tulajdonjogának birtokosa és kezelője a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke (röviden: PTE ÁOK OOKT).

Az OOKT írásos engedélye nélkül a dokumentum egészének, vagy bármely részletének oktatási célra és kereskedelmi forgalomba bocsátása, másolása, publikálása, bármely módon történő reprodukálása tilos. A dokumentum bármely módon történő felhasználásával tartott üzleti haszonszerzés céljából történő oktatás tilos. A PTE ÁOK bünyügyi vagy polgárjogi pert kezdeményezhet a jelen tartalom bármely részének engedély nélküli felhasználása, kereskedelmi forgalomban történő értékesítése miatt.

Az egyes szokások neve és a felhasznált 7 szokás modellek a FranklinCovey Co. tulajdona, szerzői jogilag védett!