

GØR KOMMUNIKATIONEN TRYK

HVORNÅR OG MED HVEM KAN DU BRUGE DETTE REDSKAB?

Brug dette redskab til at forberede dig på at hjælpe svære samtaler med at forløbe godt.

SÅDAN GØR DU

*Noter navnet på en, som du skal have en svær samtale med.
Forbered samtalen ved at svare på spørgsmålene nedenfor.*

- 1 **Hvad har du brug for at fortælle den anden,** og hvor svært vil det blive for vedkommende at høre det?
- 2 **Hvor svært bliver det for dig at sige det?** Har du bokse, der kan komme i vejen?
- 3 **Hvad kan du gøre eller sige,** som vil gøre det lettere for vedkommende at høre? Og hvordan vil du holde dig ude af boksen? Brug dine overvejelser i jeres samtale/møde.

PERSON

1 Hvad har du brug for at fortælle den anden? Hvor svært bliver det for vedkommende at høre, overveje eller acceptere det?

2 Hvor svært bliver det for dig at sige det? Har du bokse, der kan komme i vejen? Fx 'Andre skal se mig som flink'-boksen?

3 Hvis ja, hvad kan du da gøre og/eller sige, der vil gøre det lettere for dig at sige og for dem at høre?
