



Pracovní list

ODBÍHAJÍCÍ MYŠLENKY

ANO,
DĚLÁM TO

UTEČOU MI MYŠLENKY, PROTOŽE...

NEJČASTĚJI TO DĚLÁM, KDYŽ...



Použijte tento sloupec pro záznam
vašich reakcí při cvičení s partnerem.

SPOJOVÁNÍ

☐

Chci prohodit něco v návaznosti na to, co mluvčí říká. Chci se klientovi přiblížit tím, že sdílím podobnou myšlenku nebo emoci.

NAPRAVOVÁNÍ

☐

Chci nabídnout řešení, radu nebo navrhnout něco, co klient může udělat. Chci napravit situaci nebo vyřešit problém.

NESOUHLAS

☐

Chci něco namítnout vůči tomu, co klient říká, prodiskutovat něco, co klient zmiňuje, nebo způsob, jak to říká.

DOTAZOVÁNÍ

☐

Chci pokádat upřesňující otázky, abych měl/a víc informací, a mohl/a lépe analyzovat situaci. Chci položit sondovací otázku, aby klient mohl lépe prozkoumat své myšlenky.

NEPOHODLÍ

☐

Zažívám nepříjemné emoce kvůli tomu, co klient říká. Cítím se naštvane. Ztrácím trpělivost, nudí mě to. Odsuzuji to/ho.

PŘÍJEMNÉ EMOCE

☐

Zažívám příjemné emoce díky tomu, co klient říká. Cítím laskavost nebo pocity vzrušení, společné nadšení pro věc či uznání.

ROZTRŽITOST

☐

Jsem roztržitý/a, začnu se zabývat nesouvisejícími tématy a myšlenkami, vyrušují mě různé podněty z okolí.

UŽ BUDE KONEC

☐

Přemyslím jak se z této konverzace dostat, jak ji ukončit nebo přesměrovat jinam.

