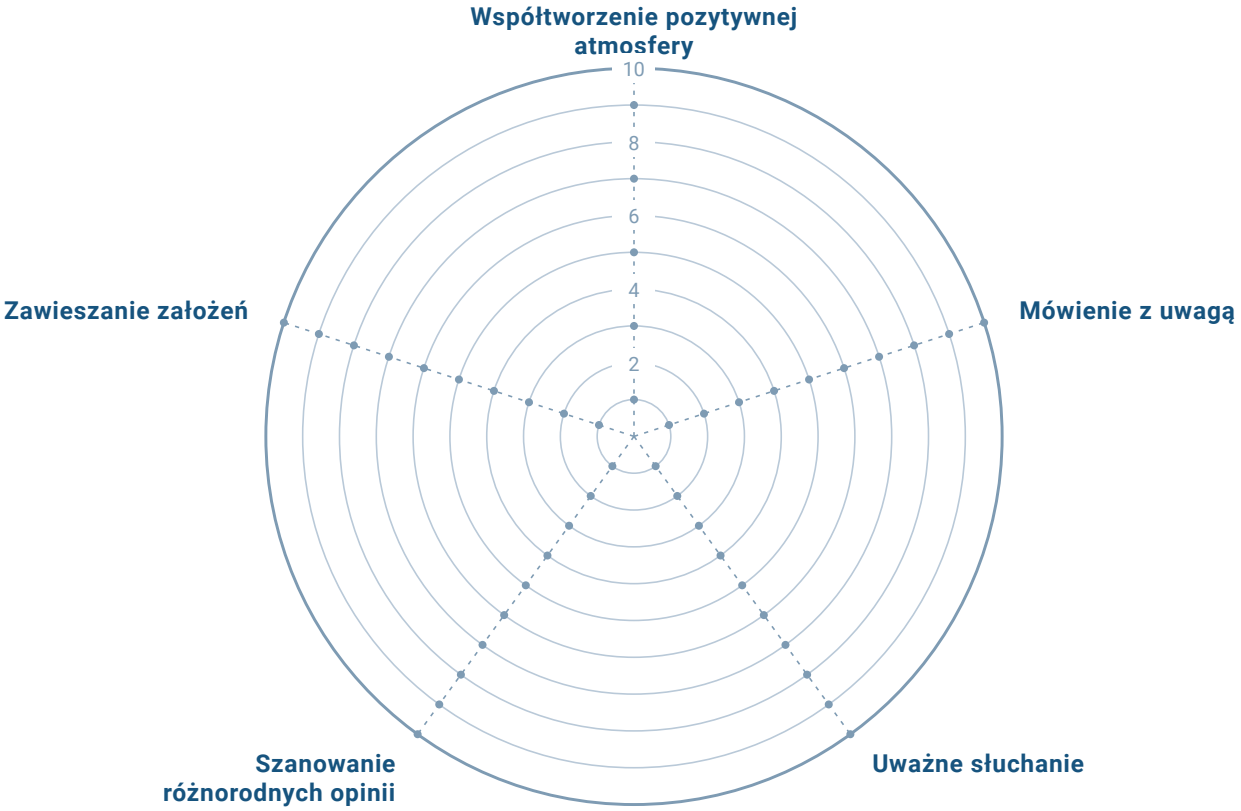
Koło dialogu

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Współtworzenie pozytywnej atmosfery
Kształtowanie zaufania, bezpieczeństwa i otwartości, aby dialog mógł się rozwijać.

Mówienie z uwagą
Formułowanie myśli w sposób klarowny i pełen szacunku, z uwzględnieniem oddziaływania słów.

Uważne słuchanie
Całkowite skoncentrowanie się na mówcy, bez przerywania i rozpraszania uwagi.

Szanowanie różnorodnych opinii
Uznanie, że każdy pogląd ma wartość, nawet jeśli różni się od naszego.

Zawieszanie założeń
Wstrzymywanie się od osądów i przyjętych z góry idei, aby pozostać otwartym/ą na nowe perspektywy.

Którą praktykę chcę doskonalić i jaki krok w tym celu zrobię

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746