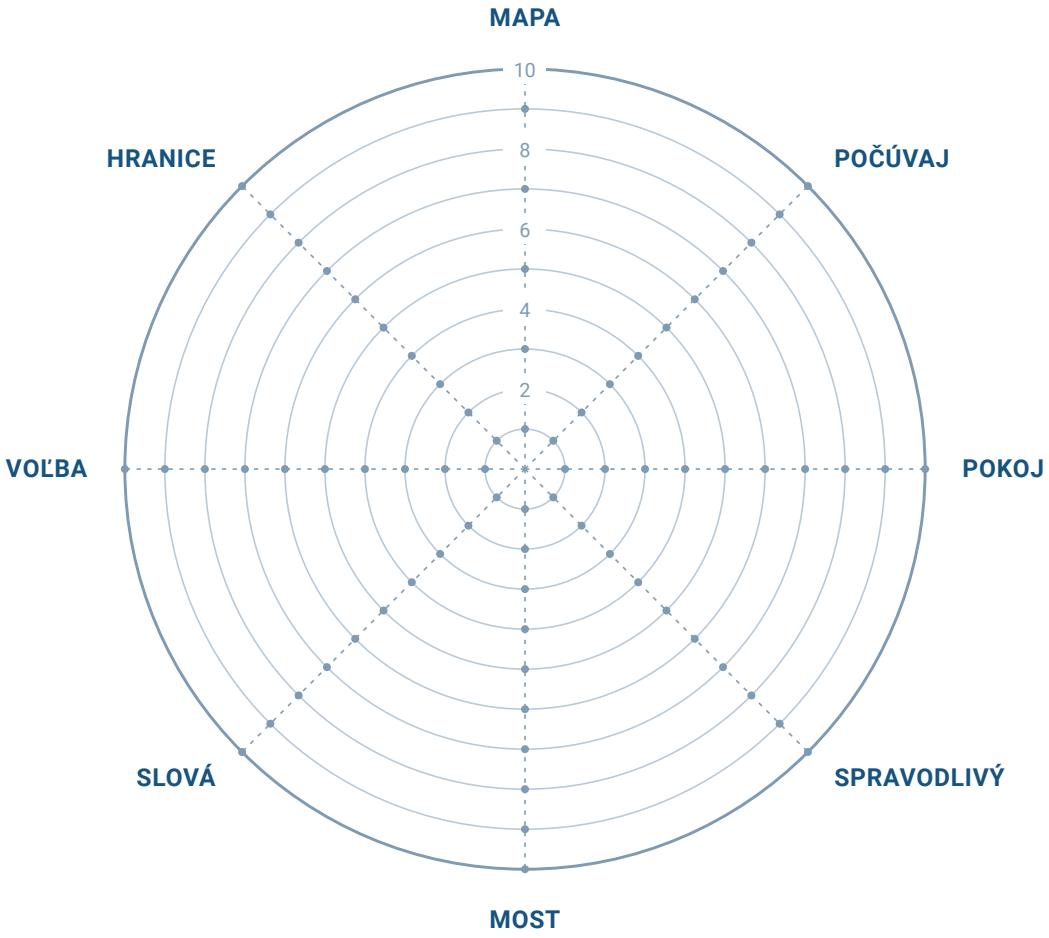
Kruh zručností

Vyplňte kruh zručností a uvidíte, kde práve teraz stojíte. Prečítajte si osem zručností a pri každej si vyberte skóre od 1 do 10 podľa toho, ako vám to ide. Buďte k sebe úprimní a odpovedajte podľa toho, ako to máte práve teraz.

1 = zatiaľ ju nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy mi to ide	**10 =** zvládnem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá zručnosť znamená

MAPA	Poznám základné kroky mediácie a viem, čo nasleduje.
POČÚVAJ	Dokážem počúvať a potom vlastnými slovami zhrnúť to hlavné.
POKOJ	Dokážem spomaliť, keď emócie zosilnejú, svoje aj cudzie.
SPRAVODLIVÝ	Zostanem neutrálny/a a nikomu nenadŕžam, aj keď je mi niekto sympatickejší.
MOST	Dokážem klásť rešpektujúce otázky, aj keď má niekto inú kultúru alebo zvyky.
SLOVÁ	Dokážem používať jazyk, ktorý pomáha pomenovať problém bez obviňovania, zraňovania alebo urážania.
VOĽBA	Rozpoznám, kedy je na mieste mediácia a kedy je lepšia iná cesta.
HRANICE	Všímam si varovné signály a viem, kedy mediáciu pozastaviť alebo ukončiť.

Ktorú zručnosť si chcem počas tohto kurzu zlepšiť a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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