Dzień dobry,

w załączeniu znajduje się prezentacja bardzo proszę o dokładne zapoznanie się z informacjami w niej zawartymi.

Proszę także przeczytać rozdział „Komunikacja interpersonalna” z książki *Psychoedukacja*, wyd. RAABE str. 11-17. - również w załączeniu.

Po zapoznaniu się z materiałami, proszę wykonać ćwiczenia:

**Zadanie 1. Ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych i aktywnego słuchania.**

Proszę przeprowadzić krótką 3minutową rozmowę na wybrany przez siebie temat – następnie proszę zanotować odpowiedzi na pytania:

- skąd wiemy, że ktoś nas słucha?

- jakie zachowania mojego rozmówcy o tym świadczyły?

- kiedy trudno jest mi kogoś słuchać?

**Zadanie 2. Ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania**

Na podstawie odpowiedzi z poprzedniego zadania proszę stworzyć listę pożądanych i niepożądanych zachowań podczas słuchania. Następnie proszę przeprowadzić kolejną krótką 3minutową rozmowę na wybrany przez siebie temat. Jednakże tym razem proszę korzystać z listy i stosować pożądane zachowania. Proszę zanotować odpowiedzi na pytania:

- Czy trudno być dobrym słuchaczem?

- Jak można poprawić umiejętność słuchania?

- Jakie to ma znaczenie dla mówiącego?

**Zadanie 3. Ćwiczenie umiejętności parafrazowania**.

Parafrazowanie polega na wyrażaniu tego, co powiedziała druga osoba, za pomocą innych słów niż te, których ona użyła. Parafraza nie służy ocenianiu naszego rozmówcy, tylko sprawdzeniu czy dobrze zrozumieliśmy to, co powiedział. Zwroty mające zastosowanie w parafrazowaniu:

*- jeśli dobrze cię zrozumiałem, to…*

*- zatem twierdzisz, że…*

*- czyli chcesz powiedzieć, że….*

*- więc sądzisz, że…*

Proszę przeprowadzić krótką 3minutową rozmowę na wybrany przez siebie temat, używając techniki parafrazy. Następnie proszę zanotować odpowiedzi na pytania:

- czy parafrazowanie jest łatwe?

- czy dzięki tej technice wypowiedzi są bardziej zrozumiałe?

- czy ułatwiają nam komunikację?

Z uwagi na obecną sytuację rozmowy mogą być przeprowadzone z domownikami, ale także telefonicznie lub przy użyciu kamerki.

Odpowiedzi na pytania zawarte w ćwiczeniach, proszę jako zadanie domowe przesłać do mnie na adres mailowy [aloksa.agnieszka@gmail.com](mailto:aloksa.agnieszka@gmail.com) do 8.05.2020r. do północy.

**Przypominam również o pracy zaliczeniowej:**

„Sztuka porozumiewania się – czyli jak mówić, aby nas słuchano i jak słuchać, aby inni chcieli do nas mówić”.

Na przygotowanie prac mają Państwo czas do 23.05.2020 do godziny 12.00 - czyli do końca naszych przedostatnich zajęć. Proszę o przesłanie prac na mój adres mailowy [aloksa.agnieszka@gmail.com](mailto:aloksa.agnieszka@gmail.com)

Pozdrawiam i życzę zdrowia,

Agnieszka Aloksa