

## Izroček: Sočutje v delovnem okolju

kategorija	podkategorija	velikost skupine	trajanje	jezik
<b>Komunikacija</b>	Sočutna komunikacija	majhna skupina	1 hour	slovenščina

◊ *Pozorno preberite opis situacije*

◊ *Najprej pozornost usmerite nase:*

Kakšne občutke bi ta situacija zbudila v vas? Pomagajte si s seznamom občutkov, če želite.

....

Kakšne telesne odzive?

...

Kakšne misli?

...

◊ *Nato pozornost usmerite na drugega ali drugo:*

Kakšne občutke po vašem doživlja on(-a)? Pomagajte si s seznamom občutkov, če želite.

Katere neizpolnjene potrebe so po vase prisotne pri tej osebi? Pomagajte si s seznamom potreb, če želite.

...

◊ *Pozornost ponovno preusmerite nase:*

Ali prepoznate potrebe, ki jih imajo po vaše drugi? Kako pomembne so za vas? Kdaj občutite te potrebe?

...

Kako se počutite, ko te potrebe ostanejo nezadovoljene?



...

◊ *Pozornost ponovno preusmerite na drugo osebo:*

Kakšno 'ogledalo v obliki vprašanja' bi lahko nastavili tej osebi? Gre za vrsto vprašanj, ki jih lahko postavite, če želite, da se nekdo postavi v čevlje osebe, proti kateri je agresiven. "Si lahko predstavljate beg iz svoje države in nato ..." (Glej vodnik.)

....

◊ *Kako bi se lahko glasil sočuten odziv?*

....



## Seznam možnih občutkov ob zadovoljenih potrebah

sprejemljivo pustolovsko budno osupljivo čudovito zabavno animirano dostopno blaženo zadihano svetlo razposajeno mirno brezskrbno živahno jasno samozavestno zadovoljno hladno udobno radovedno sijajno osuplo željno ekstatično vzhičeno energetično entuziastično odlično vznemirjeno pričakujoče	izbrano prešerno očarano goreče srečno svobodno prijateljsko izpolnjeno nežno hvaležno veselo srčno upajoče pohotno navdahnjeno intenzivno zainteresirano vključeno prisrčno razigrano brezskrbno živahno ljubeče milo prijazno odprto optimistično neverjetno strastno pomirjeno	spokojno prijetno zadovoljno ponosno tiho žareče osveženo sproščeno olajšano spočito zadovoljno varno občutljivo iskreno žareče gorko stimulirano šokirano presenečeno nežno hvaležno ganjeno umirjeno zmagovito spokojno neprizadeto uporabno ranljivo toplo začudeno
---	--	---



## Seznam možnih občutkov ob nezadovoljenih potrebah

odsotno ogorčeno vznemirjeno samo jezno nadležno tesnobno apatično strašljivo osramočeno nerodno grenko bučno razvlečeno dolgočasno zdrobljeno zasedeno previdno kaotično hladno zadevno zmedeno zvito ponižano potrto pusto obupano zaničljivo deviantno razočarano odvrnjeno razočarano nezadovoljno moteče moteno potlačeno potrto otožno dolgočasno osramočeno čustveno prazno zavistno izčrpano prestrašeno neumno besno mračno	godrnjavo krivo sovražno srčno težko obotavljajoče nemočno brezupno pohotno vroče nestrpno neutušljivo neodločno enako negotovo nepomembno neuničljivo razdražljivo razdraženo ljubosumno poskočno leno neuporabno osamljeno slabo pomenljivo melanholično bedno muhasto žalujoče živčno otrplo ogorčeno preobremenjeno panično boleče ohromljeno pesimistično jezno nemočno besno skesano zamerljivo nespočito žalostno prestrašeno skeptično	šokirano sramežljivo zaspano počasno mračnjaško žalostno samostojno omamno neumno površno presenečeno sumljivo osuplo napeto prestrašeno utrujeno mučno nemirno nepriljučno neprijetno nelagodno nezainteresirano nesrečno nestabilno razburjeno zaskrbljeno ničvredno vrelo pretresljivo
--	--	---



## Seznam potreb

<p>individualnost</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avtentičnost</li> <li>• avtonomija</li> <li>• ustvarjalnost</li> <li>• integriteta</li> <li>• samoizražanje</li> </ul> <p>čustva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sprejemanje</li> <li>• deljenje</li> <li>• priznavanje</li> <li>• tolažba</li> <li>• sočutje</li> <li>• bližina</li> <li>• podpora</li> <li>• spoštovanje</li> <li>• nežnost</li> <li>• varnost</li> <li>• povezanost</li> <li>• zaupanje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• toplina</li> <li>• skrb</li> </ul> <p>telo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dotik</li> <li>• zaščita</li> <li>• zavetje</li> <li>• gibanje</li> <li>• svetloba</li> <li>• zrak</li> <li>• prostor</li> <li>• počitek</li> <li>• izražanje spolnosti</li> <li>• hrana</li> <li>• voda</li> </ul> <p>igra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• humor</li> <li>• zabava</li> <li>• igra/ igre</li> </ul>	<p>duhovna povezava</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• premišljevanje</li> <li>• pomen</li> <li>• enotnost</li> <li>• harmonija</li> <li>• celost</li> <li>• jasnost</li> <li>• navdih</li> <li>• učenje/rast</li> <li>• red</li> <li>• lepota</li> <li>• izpolnjenost</li> <li>• (notranji) mir</li> </ul> <p>praznovanje</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• življenja</li> <li>• izgube (žalovanje)</li> </ul>
---	--	--

Vir:

Rosenberg, M. (2006). *Geweldloze communicatie: Ontwapenend en doeltreffend*. Rotterdam: Lemniscaat.



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+

Številka projekta: 2018-1-DE02-KA204-005060