

METAFORY

ćwiczenie



W celu pogłębienia refleksji na temat swoich umiejętności komunikacyjnych, zachęcam do pomyślenia o sobie z wykorzystaniem metafor. Taki sposób myślenia na swój temat może prowadzić do nowych wniosków i pomóc w rozwijaniu swoich zdolności interpersonalnych.

Proszę uzupełnić tabelkę, w drugiej kolumnie wpisując wybraną metaforę, w trzeciej jej uzasadnienie. Przykładowe elementy metafory, którymi można uzupełnić kolumnę drugą to: ryba w wodzie, zraniony byk, kostka lodu, potulny kotek, wystraszony struś, serwis obiadowy, zeszlóroczny kalendarz, koniec lata, spóźniony gość, zeschnięty klej. Zachęcam do wymyślania własnych określeń, które najlepiej oddają Twoje emocje i zachowania w opisanych sytuacjach.

Kiedy mam inne zdanie niż rozmówca, jestem jak....		dlatego, że.....
W sytuacji wystąpień, przemówień przed dużą grupą osób, jestem jak.....		dlatego, że.....
Kiedy słyszę pochwałę na swój temat, jestem jak.....		dlatego, że.....
Kiedy ktoś mnie krytykuje, jestem jak.....		dlatego, że.....
Kiedy mam przeprowadzić z kimś trudną rozmowę, jestem jak.....		dlatego, że.....

<p>Kiedy ktoś prosi mnie o spełnienie prośby, która w moim odczuciu jest trudna, jestem jak.....</p>		<p>dlatego, że.....</p>
<p>Kiedy poznaję nową osobę, jestem jak.....</p>		<p>dlatego, że.....</p>
<p>Kiedy ktoś łamie zasady, na które wspólnie się zgodziliśmy, jestem jak.....</p>		<p>dlatego, że.....</p>
<p>Kiedy, mam porozmawiać z kimś kto jest dla mnie autorytetem, jestem jak.....</p>		<p>dlatego, że.....</p>
<p>Kiedy ktoś przerywa kiedy mówię, jestem jak.....</p>		<p>dlatego, że.....</p>