



روز اول

رازهای ارتباطی

مقدمه



NAHID COACH

ACADEMY

فکر کردن در مورد نقاط ضعفمان، کمی چالش برانگیز و دردناک است؛ اما فکر کردن به نقاط ضعف دو فایده مهم هم دارد. اول اینکه باعث خودآگاهی نسبت به آن ضعفها می‌شود و دوم اینکه منجر به افزایش شهامت درونی ما می‌شود.

تمرین جلسه اول این است:

باید شهامت این را داشته باشید که در مورد خودتان با موضوعات زیر (و موضوعات مشابه) روی کاغذ و حتما روی کاغذ بنویسید.

خودتان را چقدر می‌شناسید؟

خیلی کم       تا حدی       در سطح مطلوب

آیا بلدید حقتان را تمام و کمال بگیرید و ضمناً حق دیگران را نخورید؟

بله کاملا بلدم       خیر بلد نیستم

آیا بلد هستید به خوبی خودتان را ابراز کنید؟

بله کاملاً بلدم  خیر بلد نیستم

آیا بلد هستید برای خود و زندگی‌تان حد و مرز و خطوط

قرمز ترسیم کنید؟

بله کاملاً بلدم  خیر بلد نیستم

آیا خجالتی هستید؟

بله بسیار زیاد  بله تا حدی  خیر اصلاً

آیا بلد هستید به راحتی نه بگویید؟

بله کاملاً بلدم  خیر بلد نیستم

روش صحیح درخواست کردن از دیگران را بلدید؟

بله کاملاً بلدم  خیر بلد نیستم

آیا از نه شنیدن می‌ترسید؟

بله بسیار زیاد     بله تا حدی     خیر اصلا

آیا بلد هستید باورهای مضر خودتان را اصلاح کنید؟

بله کاملا بلدم     خیر بلد نیستم

روش‌های بله گرفتن از دیگران را می‌دانید؟

بله کاملا بلدم     خیر بلد نیستم