

# PIGUŁKA WIEDZY

*#152 Dostrojona komunikacja...*



**WIEDZA W PIGUŁCE**



Jacka nie można przekonać do zmiany działania. Denerwuje mnie to!



Powiem Ci co zrobić. Ja w takiej sytuacji...



1a

Zawsze masz jakąś dobrą radę, ale to tak nie działa.



Ojej, chciałem tylko pomóc!



1b

Zastanawiam się co zrobić. Mam dwie opcje...



Ja też się zawsze męczę, jak mam podjąć decyzję. Rozumiem Twój stres.



2a

Ale ja się nie stresuję, po prostu analizuję.



Aha, no tak...



2b

Już do domu? Wy, pokolenie Z, macie małe poczucie obowiązku



Zrobiłam swoje na dziś. Jutro też jest dzień



3a

Ja mam siłownię. Nie chcę żyć jak wy Xy!



Ja jeszcze mam pracę...



3b

Jakieś zerwane te rozmowy. Są zerwane, bo oni nie są do siebie dostrojeni!

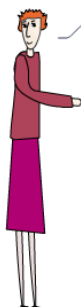


4

O co chodzi z tym dostrojeniem?



Z dużym uproszczeniem, nasze dyskusje są zdominowane przez 3 rodzaje rozmów...



O CO TAK NAPRAWDĘ CHODZI?

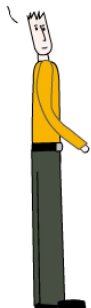
JAK SIĘ CZUJEMY?

KIM JESTEŚMY?

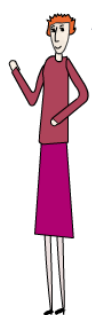
1

O CO TAK NAPRAWDĘ CHODZI?

O co chodzi z tym dostrojeniem?

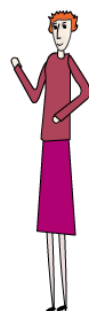


W tym trybie jesteśmy nastawieni na **PODEJMOWANIE DECYZJI, na DZIAŁANIE**



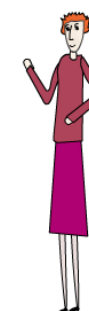
JAK SIĘ CZUJEMY?

W tym trybie jesteśmy nastawieni na **EMOCJE**



KIM JESTEŚMY?

A tutaj na **RELACJE SPOŁECZNE**



2

Jacka nie można przekonać do zmiany działania. Denerwuje mnie to

Powiem Ci co zrobić. Ja w takiej sytuacji...



1a

Hmm, ONA tu jest chyba w trybie EMOCJE

A on w trybie O CO CHODZI, czyli DECYZJE



1b

Zastanawiam się co zrobić. Mam dwie opcje...

Ja też się zawsze męczę, jak mam podjąć decyzję. Rozumiem Twój



2a

No tak. Ten pierwszy gość też jest w trybie DECYZJE, czyli O CO CHODZI

A ten drugi jest w TRYBIE EMOCJE



2b

Już do domu? Wy, pokolenie Z, macie małe poczucie obowiązku

Zrobiłam swoje na dziś. Jutro też jest dzień...



3a

Ale one obie są w TRYBIE KIM JESTEŚMY!

To prawda. Tylko weszły w tożsamość pokoleniową.

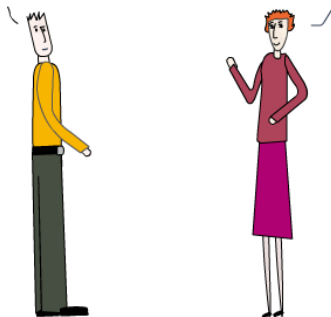
I akurat tu nam pojawiły się poważne różnice.



3b

Czyli jak ludzie są w różnych trybach, to nie są zsynchronizowani?

Wyobraź sobie, że to nawet widać w pracy ich mózgu!

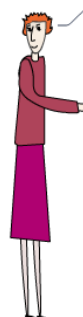


1

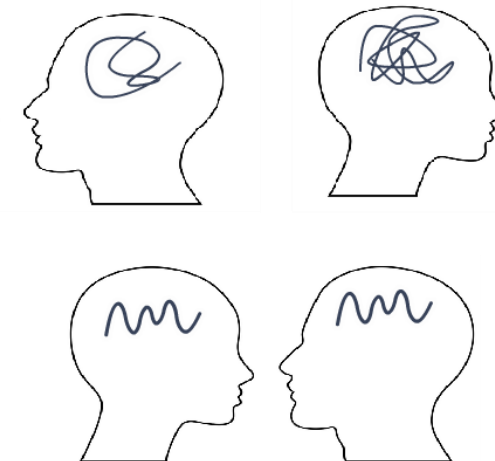
Zaproszono ludzi do laboratorium, monitorowano pracę ich mózgow

Kiedy robili, oglądali coś innego, ich mózgi nie były zsynchronizowane

A kiedy zaczęli rozmawiać, następowała synchronizacja



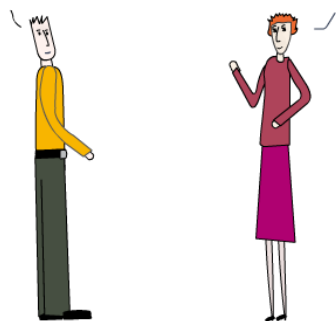
2



No ale tamci rozmawiają, więc o co chodzi?

W naszym mózgu mamy wiele ośrodków decyzyjnych

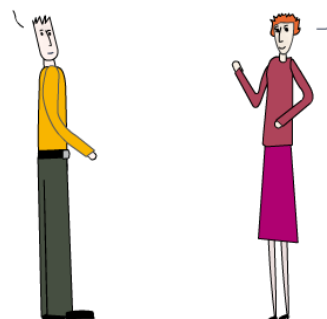
I znowu - upraszczając - gdy jesteśmy w różnych TRYBACH, różne części mózgu są bardziej aktywne



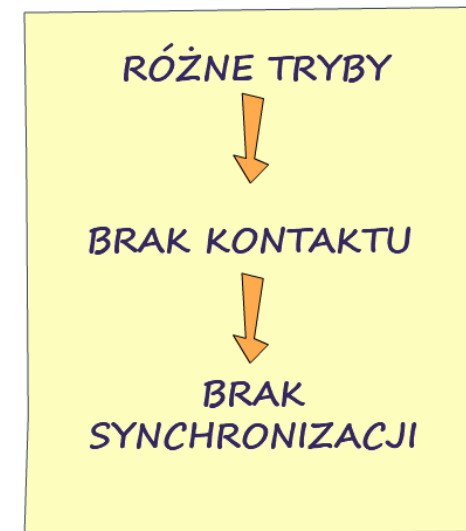
3

Czyli tak jakbyśmy mówili różnymi językami?

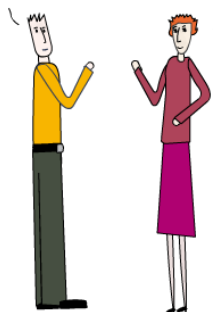
Dokładnie tak!



4

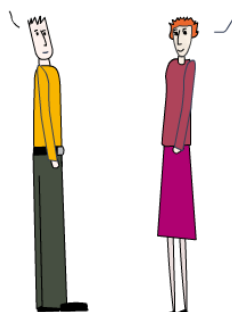


Jak sobie z tym poradzić? Można zacząć tak iak TY  
Od przejęcia gestów...



1

Żartujesz Wcale. Obserwując rozmówcę, skupiasz się na nim. Przyjmując podobne gesty odzwierciedlasz. Stajesz się podobny.



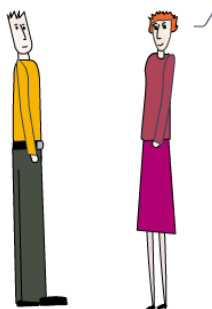
2

Nie chodzi by powtarzać każdy gest! Ale by wczuć się w rozmówcę



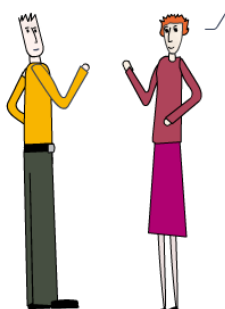
3

Najskuteczniejsze osoby świetnie słuchają



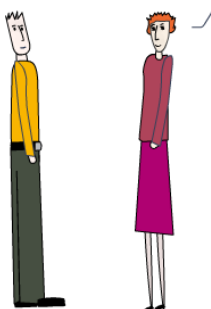
4

Powtarzają co usłyszeli



5

I zadają dużo pytań, by więcej się dowiedzieć



6

Lepiej rozumieć



7

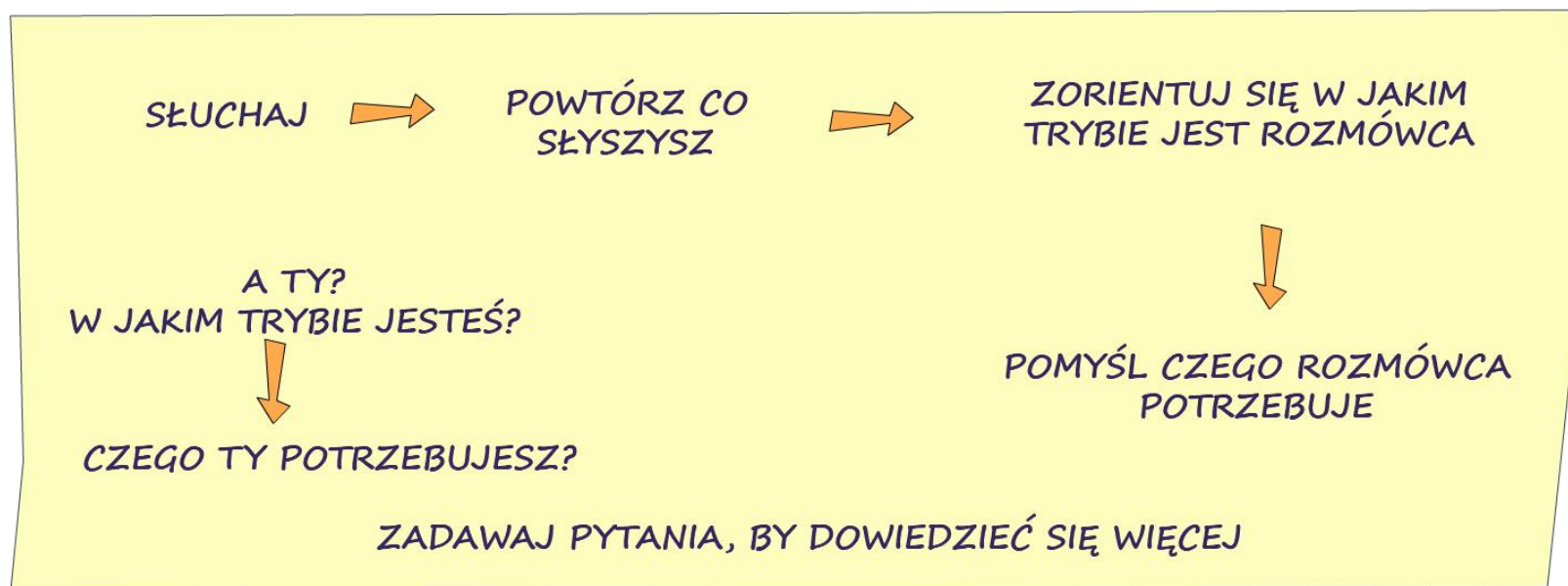
Mówiłam, że nie przesadzać z naśladowaniem!



8

No a jeśli komuś naprawdę zależy na synchronizacji?

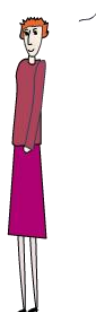
JEŚLI CHCESZ BYĆ  
LEPIEJ  
ZSYNCHRONIZOWANY/A,  
BY LEPIEJ SIĘ  
POROZUMIEWAĆ,  
ZACZNIJ OD:



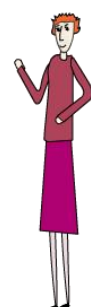
I to już  
wszystko?



Nie. Ale to  
dobry początek



Ciąg dalszy  
nastąpi.



W międzyczasie  
możesz przeczytać.  
Jest świetna!!





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

A może chcesz powiedzieć, że pigułka Ci się bardzo podobała?



**Łap pigułkę...**

