Naslov: Izražanje prošenj, želja (Expressing requests)

Koda Vaje: SLINTEGRA028

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 1. Socialno učenje  3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta  5. Strategije reševanja konfliktov | Majhna skupina  Velika skupina | 15 min |

**Namen:**

* Preveriti lastno izražanje prošenj (**To see whether you are in agreement about the clear expression of requests**)
* Naučiti se kako izraziti lastna pričakovanja (kar želite)
* Izboljšati lastno izražanje in komunikacijo
* Znati razlikovati med prošnjo in zahtevo

**Opis:**

Udeleženci naj obkrožijo številko pred tisto izjavo, kjer menijo, da gre za jasno izražanje prošnje:

1. Želim si, da bi me razumel.
2. Rad bi, da mi poveste za eno stvar, katero sem naredil in katero cenite.
3. Želim si, da bi se počutili bolj samozavestni.
4. Hočem, da prenehaš piti.
5. Želim si, da mi dopustiš biti jaz/samosvoj.
6. Rad bi, da si iskren z menoj glede včerajšnjega sestanka.
7. Želim si, da bi vozil tako kot je predpisano ali pod to omejitvijo.
8. Rad bi te bolje spoznal.
9. Rad bi, da bi izkazal spoštovanje do moje zasebnosti.
10. Želim si, da bi pogosteje pripravil večerjo .

Trenerji naj komentirajo odgovore s pomočjo naslednjega besedil:

1. Beseda “razumeti” ne nakazuje na jasno izraženo prošnjo. Primernejši stavek bi bil: “Rad bi, da mi poveste, kaj točno ste me slišali, da sem rekel.”
2. Ta stavek vsebuje jasno določeno prošnjo.
3. Besedna zveza “počutiti bolj samozavestno” ne nakazuje na jasno izraženo prošnjo. Primernejši stavek bi bil: “Rad bi, da se udeležiš treninga asertivnosti, saj verjamem, da bi ti pomagal pri dvigu tvoje samozavesti.”
4. Besedna zveza “prenehati piti” ne nakazuje na jasno izraženo prošnjo. Primernejši stavek bi bil: Rad bi vedel katere potrebe so zadovoljene s tem, ko piješ in želim si, da se pogovoriva kako so lahko te tvoje potrebe zadovoljene na drugačen način.
5. Besedna zveza “da mi dopustiš biti jaz/samosvoj” ne nakazuje na jasno izraženo prošnjo. Primernejši stavek bi bil: “Rad bi, da mi poveš, da me ne boš zapustila, četudi bom storil nekaj, kar ti ne bo všeč.”
6. Besedna zveza “da si iskren z menoj” ne nakazuje na jasno izraženo prošnjo. Primernejši stavek bi bil: “Rad bi, da mi poveš kaj čutiš do tega kar sem storil in kaj bi rad, da storim drugače.”
7. Ta stavek vsebuje jasno določeno prošnjo.
8. Besedna zveza “rad bi te bolje spoznal” ne nakazuje na jasno določeno prošnjo. Primernejši stavek bi bil: “Rad bi vedel, ali bi bila pripravljena iti na kosilo z menoj enkrat tedensko.”
9. Besedna zveza “izkazati spoštovanje do moje zasebnosti” ne nakazuje na jasno izraženo prošnjo. Primernejši stavek bi bil: “Rad bi, da preden vstopiš v mojo pisarno, prej potrkaš na vrata.”
10. Besedna zveza “pogosteje pripravil” ne nakazuje na jasno določeno prošnjo. Primernejši stavek bi bil: “Rad bi, da pripraviš večerjo vsak ponedeljek.”

**Metode:**

Izkustveno učenje

Vaja je primerna za skupinsko delo, kjer udeleženci spoznavajo in odkrivajo verbalno komunikacijo. Udeleženci se bodo seznanili kako tvoriti stavke, znotraj katerih jasno izražajo lastne želje in pričakovanja.

**Nasvet za trenerja:**

Trenerji lahko spodbudijo udeležence, da odigrajo igro vlog, kjer med seboj trenirajo komunikacijo, katera vsebuje primerne oblike prošenj in nevsiljive izrazov njihovih želja in pričakovanj.

**Vir/literatura:**

Prilagojeno iz “Nonviolent communication: a language of life “, B. Rosenberg, 2003

**Izročki/učni list:**

Izražanje prošenj, želja