

Kodeks Grzecznej Komunikacji



Mów do mnie grzecznie, czyli jak?

- 1. Do rzeczy** – mów wprost o swoich potrzebach i oczekiwaniach.
- 2. Z szacunkiem** dla siebie, lecz także dla innych.
- 3. O sobie** – mów, do czego czujesz i jakie są fakty, zamiast krytykować i oceniać innych.
- 4. Empatycznie** – myśl o tym, jak Twoje słowa mogą odebrać inni.
- 5. Będąc w zgodzie ze swoimi uczuciami.** To one jako pierwsze poinformują Cię o niezaspokojonych potrzebach.
- 6. Z akceptacją i tolerancją** dla innych, którzy mają prawo się od Ciebie różnić, a także czuć i myśleć inaczej niż Ty.
- 7. Masz prawo do wolności słowa**, lecz granicą tej wolności jest godność drugiego człowieka, a tej granicy nie wolno nam przekroczyć.

