

Упражнение «Случай»

Исследуем своё состояние

Ни одна из ячеек таблицы не обязательна к заполнению. Исходите из того, что может пригодиться вам сейчас.

Наблюдение (*что произошло?*)

Свободное описание	
Факты	

Чувства и нужды (*что это значит для вас?*)

	Свои (сейчас)	Собеседника (предположите)
Чувства		
Нужды		

Реалистичный план действий (*что с этим делать?*)

Рассказать, поделиться	
Спросить, попросить	