

Φυλλάδια

Τίτλος δραστηριότητας | Είμαι διεκδικητικός/δυναμικός;

ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΟΣ ΔΥΝΑΜΙΣΜΟΥ

Σκεφτείτε μια δεδομένη κατάσταση και αναλύστε την παρακάτω με βάση διάφορες απαντήσεις που μπορείτε να δώσετε.

Κατάσταση

Ο φίλος μου συνεχίζει να δανείζεται τα βιβλία μου και δεν τα επιστρέφει ποτέ.

Επιθετική Αντίδραση

Η απάντησή σας:

Δεν θα σου δανείσω ποτέ άλλο!

Θετικό αποτέλεσμα:

Δεν θα χάσω τα βιβλία μου.

Αρνητικά συναισθήματα:

Νιώθω άσχημα που μπορεί να πληγώσω τα συναισθήματα του φίλου μου ή ακόμα και να χάσω μια πολύτιμη σχέση για ένα απλό βιβλίο.

Υποτακτική/Παθητική Απόκριση

Η απάντησή σας:

Θα το αγνοήσω. Είναι μόνο ένα βιβλίο.

Θετικό αποτέλεσμα:

Κρατάω τον φίλο μου χαρούμενο. Έχει το βιβλίο και δεν θα ακούσει κανένα παράπονο από εμένα.

Αρνητικά συναισθήματα:

Έχασα τα βιβλία μου, κάτι που μου κοστίζει. Τα χρειάζομαι επίσης ως αναφορά, αλλά τώρα δεν μπορώ να τα χρησιμοποιήσω.

Δυναμική Απόκριση

Η απάντησή σας:

Σου δανείζω μερικά από τα βιβλία μου και χαίρομαι να σου δανείζω κι άλλα.

Καταλαβαίνω ότι ίσως δεν είχες αρκετό χρόνο για να τα διαβάσεις. Χρησιμοποιώ πολλά από αυτά ως αναφορά και τα χρειάζομαι πίσω. Εκτιμώ αν μπορείς να τα επιστρέψεις σύντομα αφού σου τα δώσω.

Θετικό αποτέλεσμα:

Ο φίλος μου τώρα καταλαβαίνει ότι χρειάζομαι τα βιβλία πίσω και θα κρατήσω τον φίλο μου.

Αρνητικά συναισθήματα:



Νιώθω καλά τώρα, αλλά καταλαβαίνω ότι το να είσαι διεκδικητικός/δυναμικός απαιτεί θάρρος, σχεδιασμό και ικανότητα.

ΦΥΛΛΟ ΔΥΝΑΜΙΣΜΟΥ

Εξετάστε μια δεδομένη κατάσταση και αναλύστε την παρακάτω με βάση διάφορες απαντήσεις που μπορείτε να δώσετε.

Κατάσταση:

--

Επιθετική Αντίδραση

Η απάντησή σας	
Θετικό αποτέλεσμα	
Αρνητικά συναισθήματα	

Υποτακτική/Παθητική Απόκριση

Η απάντησή σας	
Θετικό αποτέλεσμα	
Αρνητικά συναισθήματα	

--	--

Δυναμική Απόκριση

<i>Η απάντησή σας</i>	
<i>Θετικό αποτέλεσμα</i>	
<i>Αρνητικά συναισθήματα</i>	

