

RAZVIJTE NAVIKE POZITIVNIH ODNOSA

BOLJE JE JESTI MED NEGO PITI OCAT!



WILLIAM GLASSER
INTERNATIONAL

POMIJEŠAJMO SE

Uzmite jednu karticu

Upitajte jedno drugo jedno od pitanja

Razgovarajte jednu minutu

Izmijenite kartice i krenite prema sljedećoj osobi

JAD I MUKA OD RESTAURANTA



- Čekali ste cijeli sat da vas posluže
- Dobili ste narudžbu na stol sa zakašnjenjem
- Obroci su bili maleni, loše skuhan i nejestivi
- Konobarica je bila bezobrazna
- Bili su bezobrazno skupi
- Morali ste platiti za baby sitter-a

Što ste mislili, rekli i učinili?

KVALITETAN RESTAURANT



- **Kad ste ušli izrazili su vam dobrodošlicu**
- **Poslužili su vas na vrijeme**
- **Niste dugo čekali da vas posluže**
- **Hrana je bila izvrsna**
- **Konobarica je bila ljubazna**
- **Društvo je bilo odlično, puno ste se smijali**
- **Povezali ste se sa starim prijateljima**

Što ste mislili, rekli i učinili?

KAKVA PONAŠANJA STE KORISTILI?

Svako ponašanje je svrhovito

Radili ste najbolje što ste mogli da bi zadovoljili jednu ili više svojih potreba.

Što ste **željeli i pokušavali dobiti koristeći ponašanja koja ste izabrali?**

Jeste li se time što ste radili približili onome što ste željeli?

7 UBOJITIH NAVIKA...

KRITIZIRANJE

OKRIVLJAVANJE

PRIGOVARANJE

ŽALJENJE

PRIJETNJE

KAŽNJAVANJE

PODMIĆIVANJE

7 PODRŽAVAJUĆIH NAVIKA

Slušanje

Ohrabrivanje

Vjerovanje

Poštivanje

Prihvatanje

Podržavanje

Neprerušano pregovaranje o razlikama

ONAJ KOJEGA HRANIŠ

Jedne večeri stari Indijanac pogleda svog unuka i shvati da se ovaj bori sam sa sobom.

Reče mu, “Dijete moje, u tebi se vodi bitka između dvaju vukova. Jedan je zao: ljutnja, zavist, ljubomora, žalost, pohlepa, arogancija, samosažaljenje, sažaljenje, krivnja, jad, inferiornost, lažni ponos, superiornost i ego.”

“Drugi vuk je dobar: radost, mir, ljubav, nada, vedrina, poniznost, ljubaznost, dobrodušnost, empatija, velikodušnost, istinoljubivost, suosjećajnost i nada.”

Unuk se zamislio i nakon nekog vremena upitao djeda

“A koji vuk pobjeđuje?”

Stari Indijanac odgovori “Onaj kojega hraniš.”

Nepoznati autor

BLAGI NESPORAZUM

Doktor/pacijent

Prodavač/ kupac

Policajac/kriminalac

Stjuardesa/putnik

Vozač autobusa /putnik

Farmer/radnik na farmi

Prvi krug: Oboje koristite samo crvena ponašanja

Koliko vas je riješilo problem? Jesu li vas vaša ponašanja zbližila ili udaljila?

DR GLASSER

“Svi ljudski problemi su problemi odnosa”

“ Primijetio sam da sretni ljudi neprekidno procjenjuju sebe, a nesretni neprekidno procjenjuju druge ljude.”

“Što je odnos intimniji – a brak započinje kao najintimniji od svih odnosa – kritiziranje je destruktivnije za njegov uspjeh.”

RAZMIŠLJANJE O DANAŠNJOJ INFORMACIJI

Koje navike koristite u odnosima sa sobom i s drugima?

Koje navike često svjesno koristite pokušavajući kontrolirati one s kojima ste u bliskim odnosima?

Kako vam ono što trenutčno radite pomaže da razvijete odnose koje želite?

Navedite dvije navike ponašanja koja ćete početi koristiti.