

Projekt „Innowacyjne kompetencje trenerskie InnTrain”, realizowany w ramach Programu Erasmus+
Akcja I: Mobilność Kadry Edukacji Dorosłych w ramach sektora Edukacja Dorosłych
nr umowy 2020-1-PL01-KA104-081143

Ćwiczenie 1

Instrukcja: Poniżej znajdują się opisy pewnych sytuacji. Przeczytaj je dokładnie a następnie napisz jak byś zareagował/- a w takiej sytuacji. Postaraj się, by Twój opis był bardzo dokładny. Zastanów się i napisz z jakiego stanu „ja” pochodzi Twoja reakcja.

a) Razem ze swoim współpracownikiem pracujesz nad ważnym projektem. Jest to zadanie od którego dużo zależy. Jeśli wasz projekt zdobędzie uznanie szefa masz szansę na awans. Twój współpracownik opóźnia się ze zrobieniem swojej części projektu. 2 dni przed terminem oddania projektu okazuje się, że Twój współpracownik nawet nie rozpoczął pracy.

Twoja reakcja:

Stan Ja:

b) Jest poniedziałkowy poranek. Spieszysz się do pracy. Jedziesz drogą szybkiego ruchu. Nagle ktoś zajeżdża Ci drogę i hamuje. Uderzasz w tył jego auta.

Twoja reakcja:

Stan Ja: