



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 2

**Instrukcja:** Przypomnij sobie swoją rozmowę z której byłeś/-aś niezadowolony/-a i masz poczucie, że nie przebiegła ona tak, jak chciałeś/-aś. Warto, żeby była to ważna dla Ciebie rozmowa. Może to być rozmowa z kimś bliskim albo związana z pracą- coś, na czym Ci zależy i co jest dla Ciebie istotne. Zapisz ją na tyle dokładnie, na ile to możliwe w postaci dialogu a następnie określ rodzaje transakcji, jakie w niej zachodziły. Pamiętaj, że żeby określić rodzaje transakcji najpierw należy określić stany „ja”.