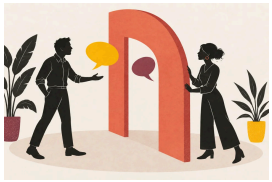
# Világos kérés, vállalható határ

Kommunikációs stílusok, asszertivitás · 10 perc · egyénileg vagy párban



Válassz egy kisebb tétű munkahelyi helyzetet. Írd meg a válaszodat a négy lépés mentén, majd olvasd fel: érthető belőle a kérés és a határ?

> Kitalált példa: „Ma már nem fér bele a teljes riport. A két fő adatot 16 óráig elküldöm. Ez segít, vagy egyeztessünk új határidőt?”

### 01 · Mi történt pontosan?

Írd le a megfigyelhető helyzetet. Hagyd el a „mindig”, „soha” és a másik szándékára vonatkozó állításokat.

### 02 · Mit jelent ez nekem?

Nevezd meg a feladatra, időre vagy együttműködésre gyakorolt hatást. A saját nézőpontodból fogalmazz.

### 03 · Mit tudok vállalni?

Írj egy világos határt. Csak olyan alternatívát ajánlj, amelyhez ténylegesen van időd és felhatalmazásod.

### 04 · Mit kérek a másiktól?

Legyen konkrét és megválaszolható: például egy határidő, választás vagy egyeztetés. Adj teret az ő szempontjának is.

### Az a mondat, amelyet a következő hasonló helyzetben kipróbálok:

Saját gyakorlási segédlet. Fenyegető vagy bántalmazó helyzetben megfelelő segítség szükséges; a mondatminta nem garantál együttműködést.