Elismerés, ami nekem jólesik

Szeretetnyelvek · 10 perc · önállóan



A lapot magadnak töltsd ki. Csak azt oszd meg belőle, amit szeretnél. Az igényed változhat: most egy konkrét helyzetet vizsgálunk, pontozás nélkül.

> Kitalált példa: „A következő értékelésen négyszemközt szeretném hallani, mi segített a csapatnak az általam készített útmutatóban.”

01 · Egy jóleső pillanat

Idézz fel egy munkahelyi elismerést. Mit tett vagy mondott a másik, és miért esett jól?

02 · Nálam ez így működik

Konkrét visszajelzés, osztatlan figyelem, egyeztetett segítség vagy személyes apróság: mi lenne most számodra hasznos? Írj példát.

03 · Amit előbb egyeztessünk

Nyilvános dicséret, ajándék, közös idő vagy más gesztus: miben szeretnél előzetes kérdést? Érintést nem kell kérned vagy elfogadnod.

04 · Egy megfogalmazható kérés

Fejezd be: „Nekem most az esne jól, ha…” Legyen vállalható, és maradjon lehetősége a másiknak nemet mondani.

Ezt a mondatot szívesen megosztanám egy kollégámmal: