

Mapa synchronizacji zespołu

Misja:

Okres:

Wspólne cele



Co zamierzamy wspólnie osiągnąć?

Wspólne zobowiązania



Kto co robi i z kim?

Wspólne zasoby



Jakich zasobów potrzebujemy?

Wspólne ryzyka



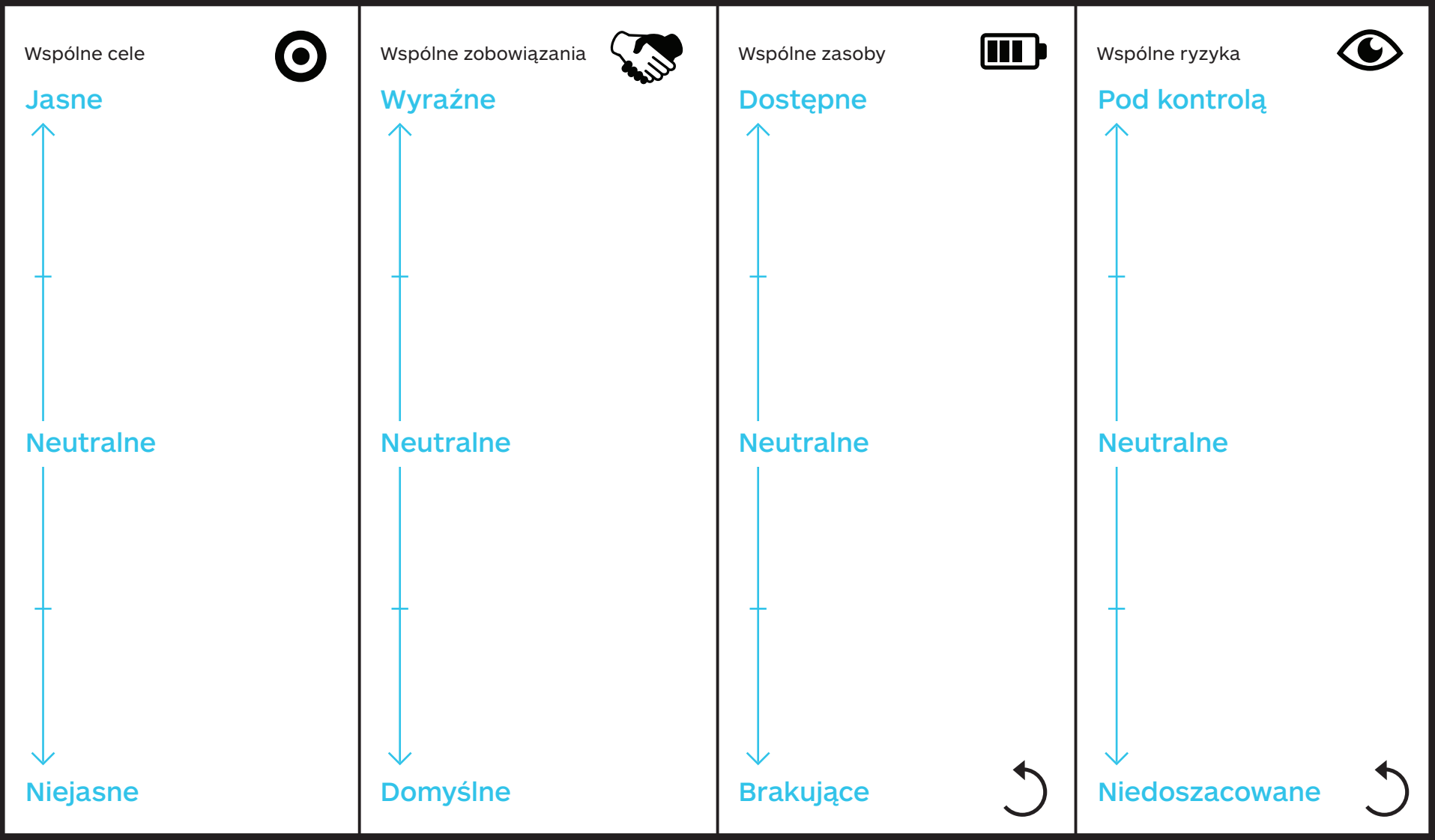
Co może nas powstrzymać od dalszych działań?



Mapa synchronizacji zespołu

Misja:

Okres:



Kontrakt zespołowy

Jakie są zasady i zachowania, których chcemy przestrzegać w naszym zespole? Czy jako jednostki mamy preferencje co do określonego stylu pracy?

Zespół:

Na zewnątrz

Wewnątrz

Formularz ustalania faktów

Założenia

Twórcze interpretacje,
hipotezy lub przewidywania

USŁYSZANE PYTANIA

„On/ona uważa, że...”
„On/ona myśli, że...”
„On/ona nie powinien/ nie powinna...”
„On/ona lubi...”
„Ty/oni... będziesz/będą...”
„Biznes/życie/miłość... będzie...”

Co sprawia, że uznajesz, iż...?
Skąd wiesz, że...?
Jakie są dowody na to, że...?
Dlaczego tak myślisz?

Ograniczenia

Wyimaginowane ograniczenia i zobowiązania,
które zawężają możliwości wyboru

USŁYSZANE PYTANIA

„Muszę...”
„Powinniśmy...”
„Nie mogę...”
„Ja nie...”
„Nie powinniśmy...”

Co może się stać, jeśli...?
Co powstrzymuje cię/nas przed...?

Niekompletne fakty lub doświadczenia

Brak precyzji w opisie

USŁYSZANE

„Słyszałem...”
„Powiedzieli...”
„Widziała...”
„Czuję...”

Niekompletne fakty

PYTANIA

Kto? Co?
Kiedy? Gdzie?
Jak? Ile?
Czy mógłbyś być bardziej precyzyjny?
Co masz na myśli, mówiąc, że...?

Rzeczywistość pierwszego rzędu

*Fizycznie obserwowalne
cechy rzeczy lub sytuacji*

Uogólnienia

Przekształcenie przypadku
szczególnego w uniwersalne prawo

USŁYSZANE PYTANIA

„Zawsze”
„Nigdy”
„Nikt”
„Wszyscy”
„Ludzie”

Zawsze?
Nigdy?
Nikt?
Wszyscy?
Ludzie?
Jesteś pewien?

Osądy

Subiektywna ocena
rzeczy, sytuacji lub osoby

USŁYSZANE PYTANIA

„Jestem...”
„Życie jest...”
„To dobrze/źle, że...”
„To ważne, żeby...”
„Łatwo /trudno jest...”

Na jakiej podstawie tak sądzisz?
Jak to się objawia?
W jakim sensie jest to nie do przyjęcia?
Coś ci chodzi po głowie?

Rzeczywistość drugiego rzędu
*Spostrzeżenia, osobiste interpretacje
rzeczywistości pierwszego rzędu*

Karta szacunku

Wskazówki dotyczące taktownej komunikacji



Potrzeba bycia szanowanym

Okazywanie szacunku

Raczej pytanie zamiast wydawania rozkazów
Czy mógłbyś...?

Wyrażenie wątpliwości
Przypuszczam, że nie możesz...

„Zmiękczenie” prośby
..., jeśli możesz.

Zauważenie zakłócania czynności
Na pewno jesteś zajęty, ale...

Wskazanie niechęci
Normalnie bym nie pytał, ale...

Przeproszenie
Przepraszam, że przeszkadzam, ale...

Wyrażenie wdzięczności
Byłbym wdzięczny, gdybyś...

Stosowanie tytułów grzecznościowych
Pan, pani, profesor, doktor itd.

Stosowanie form pośrednich
Szukam długopisu.

Prośba o wybaczenie
Wybacz, ale...

„Zmiękczenie” żądania
Chciałam tylko zapytać, czy mogłabym skorzystać z twojego długopisu.

Stosowanie liczby mnogiej na określenie osoby odpowiedzialnej
Zapomnieliśmy ci powiedzieć, że do wczoraj miałeś kupić bilet na samolot.

Wyrażenie wahania
Mogę, hmm...?

Stosowanie formy bezosobowej
Palenie jest zabronione.



RYZIKOWNE ZACHOWANIA

Bezpośrednie prośby
Przerywanie
Ostrzeganie
Zabranianie
Groźenie
Sugerowanie
Przypominanie
Udzielanie rad

RYZIKOWNE ZACHOWANIA

Zawstydzanie
Dezaprobowanie
Ignorowanie
Otwarta krytyka
Lekceważenie, ośmieszanie
Mówienie wyłącznie o sobie
Poruszanie tematów tabu
Obelgi, oskarżenia, skargi

Potrzeba bycia docenianym

Wyrażenie uznania



Podziękowanie
Bardzo dziękuję.

Życzenia
Wszystkiego dobrego, miłego dnia.

Zainteresowanie
Jak się masz? Jak leci?

Komplement
Ładny sweter.

Przewidywanie
Na pewno jesteś głodny.

Udzielanie porad
Uważaj na siebie.

Wyrażanie przywiązania
Mój przyjacielu, kolego, moja droga, bracie, grupo.

Zabieganie o zrozumienie
Wiesz o tym?

Okazywanie troski
Na pewno jesteś głodny, dużo czasu minęło od śniadania. Co powiesz na lunch?

Unikanie sporów
A: *Nie smakuje ci?*
B: *Smakuje. Zwykle tego nie jadam, ale jest dobre w smaku.*

Założenie porozumienia
Więc kiedy do nas przyjedziesz?

„Zmiękczenie” opinii
Naprawdę mógłbyś bardziej się postarać.

Przewodnik bezprzemocowego wyrażania potrzeb

Uczucia *Negatywne uczucia, gdy twoje potrzeby nie są zaspokojone*

STRACH

pełen obaw
złękniomy
pełen złych przeczuc
zaniepokojony
nieufny
spanikowany
osłupiały
wystraszony
podejrzliwy
przerażony
ostrożny
zmartwiony

POIRYTOWANIE

zdenerwowany
skonsternowany
rozczarowany
niezadowolony
rozłoszczony
sfrustrowany
znieczepliwiony
poirytowany
rozdrażniony

GNIEW

rozwścieczony
wściekły
rozsierdzony
oburzony
zirytowany
rozgniewany
wzburzony
urazony

AWERSJA

wrogi
zbulwersowany
potępiający
zdegustowany
pełen niechęci
pełen nienawiści
przerażony
nieprzyjazny
zrażony

KONSTERNACJA

pełen mieszanych uczuć
zaskoczony
zdezorientowany
oszołomiony
niezdecydowany
zagubiony
zdułmiony
zmieszany
zdziwiony
rozdarty

ODDALENIE

wyobcowany
pełen rezerwy
osowiały
znudzony
chłodny
zdytansowany
obojętny
odrętwiały
oddalony
niezainteresowany
wycofany

NIEPOKÓJ

zdenerwowany
zaniepokojony
zakłopotany
niespokojny
zbulwersowany
wytrącony z równowagi
nerwowy
zszokowany
wstrząśnięty
zaskoczony
zmartwiony
wzburzony
zmieszany
niepewny
roztrzęsiony
zły
złękniomy

ZAKŁOPOTANIE

zawstydzony
rozgoryczony
speszony
winny
zażenowany
skrępowany

NAPIĘCIE

pełen obaw
roztrzęsiony
zaniepokojony
zrozpaczony
rozdrażniony
rozedrgany
wykończony
drażliwy
zdenerwowany
niespokojny
przytłoczony
nerwowy
zestresowany

BÓL

umęczony
udręczony
smutny
zdruzgotany
zasmucony
żałamany
zraniony
samotny
nieszczęśliwy
pełen żalu
skruszony

ZMĘCZENIE

wykończony
wypalony
wyczerpany
wymęczony
apatyczny
pozbawiony energii
senny
zmęczony
znużony
wyeksploatowany

SMUTEK

przygnębiony
zdeprymowany
zrozpaczony
osowiały
zawiedziony
zniechęcony
zdemotywowany
zbołały
ponury
przybity
pozbawiony nadziei
melancholijny
nieszczęśliwy
zdołowany

WRAŻLIWOŚĆ

delikatny
ostrożny
bezzadny
niepewny
podejrzliwy
powściągliwy
wrażliwy

PRAGNIENIE

zazdrosny
zawistny
pragnący czegoś
nostalgiczny
stęskniony
tęskny

Kiedy ty

OBSERWACJA

Czuję

UCZUCIE

Potrzebuję

POTRZEBA

Czy możesz?

PROŚBA

Potrzeby

POŁĄCZENIE

akceptacja
sympatia
uznanie
przynależność
współpraca
komunikacja
bliskość
wspólnota
towarzystwo
współczucie
troska
zgodność
empatia
włączenie
zażyłość
miłość
wzajemność
pielegnowanie
szacunek/poczucie własnej wartości
bezpieczeństwo
pewność
stabilność
wsparcie
wiedzieć i być znanym
widzieć i być widzianym
zrozumieć
zaufanie
ciepło

DOBRE SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE

powietrze
żywność
ruch/cwiczenie
odpoczynek/sen
bezpieczeństwo
schronienie
dotyk
woda

SZCZEROŚĆ

autentyczność
uczciwość
obecność

GRA

radość
humor

POKÓJ

piękno
komunikacja
spokój
równość
harmonia
inspiracja
porządek

AUTONOMIA

wyбір
wolność
niezależność
przestrzeń
spontaniczność

ZNACZENIE

świadomość
celebrowanie życia
wyzwanie
jasność
kompetencje
świadomość
wkład
kreatywność
odkrycie
skuteczność
efektywność
wzrost
nadzieja
nauka
żałoba
uczestnictwo
cel
wyrażanie siebie
stymulacja
mieć znaczenie
zrozumienie