



Mosmarreshje te respektueshme Mjete Komunikimi

Pushoni nje moment dhe qetesohuni.

Emocionet tuaja, nese jeni te vetedijshem apo jo, do te pasqyrohen tek personi tjetër ndaj ndaloni nje moment te merrni fryme perpara se te reagoni. Ajo pauze e shkurter e perqendrimit mund ta beje personin tjetër t'ju degjoje ose te ndaloje komunikiminme ju.

Pozicionohuni ne te njejtin nivel te shikimit.

Kjo e vendos komunikimin ne fushe veprimi te barabarte.

Jini te drejtperdrejte.

Thoni ate qe mendoni dhe mendojeni ate qe thoni.

Te shprehurit se si ndiheni eshte nje fillim i rendesishem.

“Filloni me zemren - Start with the heart.” (Patterson et al., 2002)

Shprehni shqetesimet tuaja te verteta ne kete situate.Voice your genuine concerns in the situation. Zoteroni rolin tuaj ne situate , pasi ju jeni i vetmi qe mund ta kontrolloni.

source POP-UP Festival 6sec.org/popup

This activity is brought to us by our friends at

