|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Журнал неформальной практики (Календарь Общения) – Неделя 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Опишите это взаимодействие. С кем? По какому поводу?**  | **Что Вы хотели от них и/или как Вы хотели, чтобы с Вами обращались?**  | **Что получилось на самом деле (в плане результата и отношений)?** | **Что, как Вам кажется, хотел другой человек? Что он (она, они) получили в итоге?**  | **Как Вы себя чувствовали во время и после (физически и эмоционально)?** | **Что замечаете сейчас, когда вспоминаете об этом взаимодействии (ощущения, мысли, чувства)?** |
| ***ПРИМЕР***Позвонила в телефонную компанию по поводу смены тарифа. Меня переключили уже 3 раза.  | Я хотела поменять тариф, проявить ответственность, быть понимающей и вежливой.  | Мне просто сказали, что я должна поговорить с кем-то еще и переключили уже в 4-й раз. Со мной разговаривали грубо.  | Хотели, чтобы я поговорила с другим специалистом, который может решить мою проблему. Меня переключили на другого сотрудника, но я была раздражена и расстроена.  | Напряженный живот, плечи, злость на нее и на то, сколько времени пришлось потратить. Стало лучше, когда соединили со знающим специалистом.  | Сначала стеснение, потом беспокойство в животе-чувствую себя немного неловко из-за того, что так злюсь на того, кто пытается делать свою работу. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |