



OBSERVABIL VS INTERPRETABIL

	Observabil	Interpretabil
1. Mihai s-a infuriat ieri pe mine fara motiv.		
2. Rareori faci ce vreau eu.		
3. Andrei nu stie sa scrie emailuri.		
4. Ana nu vrea sa isi predea lucrarea.		
5. El vine adesea pe la noi prin birou.		
6. Maria nu mi-a cerut parerea la sedinta.		
7. Marius este un om bun.		
8. Miruna munceste prea mult.		
9. Denisa a fost prima la birou in fiecare zi saptamana aceasta.		
10. Seful meu se vaicareste de fiecare data cand vorbesc cu el.		
11. Lucian mi-a spus ca se amana sedinta.		
12. Vlad este agresiv.		



OBSERVABIL VS INTERPRETABIL

Interpretabil	Observabil
1. Mihai s-a infuriat ieri fara motiv.	1. Mihai mi-a spus ca era furios.
2. Rareori faci ce vreau eu.	2. Ultimele trei dati cand ti-am propus ceva ai spus ca nu faci.
3. Andrei nu stie sa scrie emailuri.	3. In ultimele doua mailuri, Andrei a omis litere si cuvinte in redactarea textului.
4. Nu vrea sa isi predea lucrarea.	4. Nu cred ca vrea sa isi predea lucrarea. Mi-a spus: “ Nu predau lucrarea!”
5. El vine adesea pe la noi prin birou.	5. Vine pe la noi prin birou de cel putin trei ori pe saptamana.
6. Marius e un om bun.	6. In ultimii douazeci si cinci de ani, Marius a donat zece la suta din salariu in scopuri caritabile.
7. Miruna munceste prea mult.	7. Miruna a stat peste saizeci de ore la birou saptamana aceasta.
8. Seful meu se vaicareste de fiecare data cand vorbesc cu el.	8. Seful meu m-a sunat de trei ori saptamana aceasta si mi-a povestit despre oamenii care sau purtat cu el intr -un mod care nu i-a placut.
9. Vlad este agresiv.	9. Vlad a dat cu pumnul in masa cand a aflat ca intelegerea a picat.



GANDURI VS EMOTII

	Ganduri	Emotii
1. Simt ca nu ma apreciezi.		
2. Sunt trist ca pleci din echipa.		
3. Mi-e frica atunci cand spui asta.		
4. Cand nu ma saluti, ma simt ignorat.		
5. Sunt bucuroasa ca poti sa vii.		
6. Esti dezgustator.		
7. Simt ca vreau sa te lovesc.		
8. Ma simt neinteles.		
9. Ma simt bine in legatura cu decizia luata.		
10. Sunt lipsit de valoare in ochii sefului meu.		
11. Ma simt nerespectat cand imi ceri altceva decat am agreeat.		
12. Ma simt exclus atunci cand nu ma invitati cu voi in pauza.		



GANDURI VS EMOTII

Ganduri

Emotii

1. Simt ca nu ma apreciezi.	1. Sunt trist atunci cand nu-mi oferi feedback pentru ca ma gandesc ca nu apreciezi munca mea.
2. Cand nu ma saluti, ma simt ignorat.	2. Cand nu ma saluti in timp ce intru pe usa, ma gandesc ca ma ignori.
3. Esti dezgustator.	3. Ma simt dezgustat cand te vad mancand fara sa te speli pe maini inainte.
4. Simt ca vreau sa te lovesc.	4. Sunt furios pe tine cand ajungi cu 30 de minute peste ora stabilita, pentru ca ma gandesc ca nu-ti pasa de intalnirea noastra.
5. Ma simt neinteles.	5. Ma simt descurajat, cand nu vad legatura dintre raspunsul tau si intrebarea mea, pentru ca mi se pare ca nu intelegi mesajul meu.
6. Sunt lipsit de valoare.	6. Ma simt descurajat de seful meu atunci cand imi spune ca fac prea multe erori, pentru ca ma gandesc ca nu sunt in stare sa indeplinesc standardul de performanta.
7. Ma simt nerespectat ori de cate ori imi ceri sa fac altceva decat am agreat	7. Ma simt indignat atunci cand imi ceri sa fac altceva decat am agreat.



INTENTII VS ACTIUNI

	Intentii	Actiuni
1. As vrea, te rog, sa ma intelegi.		
2. Imi spui, te rog, un lucru pe care l-am facut si pe care l-ai apreciat?		
3. Mi-ar placea sa ai mai multa incredere in tine.		
4. Vreau sa renunti la genul asta de raport.		
5. As vrea sa ma lasi sa fiu eu insami.		
6. As vrea sa fii sincer cu mine in legatura cu intalnirea de ieri.		
7. Vrei, te rog frumos, sa conduci cu viteza legala sau mai incet?		
8. Mi-ar placea sa ne cunoastem mai bine in cadrul echipei.		
9. Mi-ar placea sa dai dovada de respect fata de intimitatea mea.		
10. Ai vrea sa sustii mai des prezentari?		
11. M-as bucura sa ma ajuti mai mult.		
12. Vrei, te rog, sa fii mai prezent in timpul sedintelor?		



INTENTII VS ACTIUNI

1. As vrea, te rog, sa ma intelegi.	1. Ai vrea, te rog frumos, sa-mi spui ce ai auzit ca am spus?
2. Mi-ar placea sa ai mai multa incredere in tine.	2. Mi-ar placea sa urmezi un curs de comunicare. Cred ca ti-ar imbunatati increderea in tine.
3. Vreau sa renunti la genul asta de raport.	3. Vreau sa-mi spui caror necesitati crezi ca raspunde acest gen de raport si vreau sa discutam despre alte modalitati de a le indeplini. Esti de acord?
4. As vrea sa ma lasi sa fiu eu insami.	4. Vreau sa-mi spui ca nu ma vei exclude din echipa, chiar daca o sa-mi exprim pareri care nu-ti plac.
5. As vrea sa fii sincer cu mine in legatura cu intalnirea de ieri.	5. Imi spui, te rog frumos, ce parere ai despre ce am facut la intalnirea de ieri si ce ti-ar placea sa fac altfel?
6. Mi-ar placea sa ne cunoastem mai bine cu toata echipa.	6. Mi-ar placea sa-mi spui daca ai fi dispusa sa luam pranzul impreuna o data pe saptamana, in echipa.
7. Mi-ar placea sa dai dovada de respect fata de intimitatea mea.	7. Mi-ar placea sa bati la usa inainte sa intri in biroul meu.
8. Ai vrea sa sustii mai des prezentari?	8. Vrei, te rog, sa sustii cate o prezentare in fiecare saptamana?
9. M-as bucura sa ma ajuti mai mult.	9. Vrei, te rog, sa termini tu referatul tehnic pana la finalul zilei?
10. Vrei, te rog, sa fii mai prezent in timpul sedintelor?	10. Vrei, te rog, sa vii cu doua propuneri de proiect la sedinta de vineri?