

<u>Pasi</u>	<u>Exprimare</u>	<u>Exemplu</u>
1) Imi asum importanta relatiei		<i>Vreau sa clarific cu tine un subiect pentru ca relatia noastra de colaborare este importanta pentru mine.</i>
2) Negociez momentul in care comunic		<i>Este potrivit pentru tine acum? Daca nu, atunci cand?</i>
3) Exprim FAPTELE	Am OBSERVAT ca...	<i>... la trei din ultimele patru intalniri stabilite ai ajuns dupa inceperea sedintei</i>
4) Dezvalui POVESTEA	Si mi-a trecut prin MINTE ca: Am presupus ca: Mi-am imaginat ca :	<i>... sedintele legate de acest proiect nu sunt importante pentru tine</i> <i>.... nu vezi acest proiect ca fiind o prioritate</i> <i>... vei esua in a respecta termenul limita pentru acest proiect</i>
5) Comunic EMOTIILE	Am inceput sa SIMT :	<i>... teama si furie</i>
6) Imi asum RESPONSABILITATEA in situatie	<u>Ma consider RESPONSABIL pentru ca</u>	<i>... nu ti-am vorbit deschis de prima data cand s-a intamplat</i> <i>... nu te-am invitat sa agreem gradul de prioritate al proiectului si sa clarificam importanta si cadrul acestor intalniri</i> <i>... teama mea privind finalizarea acestui proiect ma face sa vad totul amplificat</i>
7) Solicit in mod specific una sau mai multe ACTIUNI	Ai vrea, te rog frumos, sa	<i>- imi spui cum vezi tu rolul tau in acest proiect?</i> <i>- imi spui care este termenul de predare al proiectului pe care tu il vezi realist si potrivit?</i> <i>- daca este ceva legat de intalnirile noastre cu care nu esti de acord?</i>