Interreg Co-funded by the European Union
Central Baltic Programme
WoDiLab

ATGRIEZENISKĀ SAITE, NEVIS NEVEIKSME

Iemācies katru "nē" pārvērst skaidrībā, izaugsmē un pārliecībā.

DARBĪBU SARAKSTS

☐ **1. solis – Izveido savu sagatavošanās rituālu**
Sagatavo sevi pirms katras sarunas.

☐ **2. solis – Izgaismo vēlamo rezultātu**
Palīdzi cilvēkam noformulēt, ko viņš patiesībā vēlas.

☐ **3. solis – Izveido refleksijas ieradumu**
Pārvērt katru sarunu par mācīšanās iespēju.

☐ **4. solis – Nosaki nākamo uzlabojumu**
Izlem, ko uzlabosi nākamajā sarunā.

1. solis – Sagatavošanās pirms sarunas

Pirms katras sarunas apstājies un apzināti sagatavojies.

Uzraksti savu 3 soļu sagatavošanās rituālu:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. solis – Tava fokusa frāze

Šī ir frāze, kas palīdz tev palikt mierīgam, klātesošam un vērstam uz palīdzēšanu.

Piemēri:

- Es kalpoju, nevis pārdodu
- Es vispirms klausos
- Es to varu

Uzraksti savu frāzi:

_____
_____
_____
_____
_____

3. solis – Refleksija pēc sarunas

Pēc katras sarunas uzdod sev dažus vienkāršus jautājumus:

Kas izdevās labi?

_____

_____

Ko nākamreiz darītu citādāk?

_____

_____

Kā es jutos šajā sarunā?

_____

_____

Ja "nē", tad ko tas nozīmē?

"Nē" nenozīmē neveiksmi.
Tas ir signāls, kas palīdz saprast un augt.

Kā tu turpmāk skatīsies uz "nē"?

_____

_____

_____

_____

4. solis – Nākamais uzlabojums

Ko tu uzlabosi nākamajā sarunā?

_____
_____
_____
_____

Šīs sesijas uzdevums

Izveido savu sagatavošanās rituālu un pēc vismaz divām sarunām veic refleksiju.

Tavi XP

- 1 XP – Noskaties lekciju
- 2 XP – Aizpildi darba lapu
- 2 XP – Veic refleksiju pēc divām sarunām

Kopā: 5 XP

Tu nezaudē, kad dzirdi “nē”.
Tu audz ar katru reizi, kad piedalies un dari.