

Priprema za teške razgovore

Ne trebate savršene riječi. Trebate više jasnoće prije nego razgovor započne.

Prije razgovora

1. Koji razgovor izbjegavam?
Zapišite razgovor koji stalno odgađate ili ga iznova vrtite po glavi.
2. Zašto mi je ovaj razgovor težak?
Što u ovoj situaciji djeluje emocionalno teško, neugodno ili nesigurno?
3. Čega se zapravo bojim da bi se moglo dogoditi?
Konflikt, razočaranje, napetost, pogrešno razumijevanje ili narušavanje odnosa?
4. Što druga osoba možda trenutno proživljava?
Koje pritiske, emocije ili brige možda nosi u ovaj razgovor?
5. Što druga osoba možda treba od ovog razgovora?
Jasnoću, iskrenost, sigurnost, granice, feedback, podršku, odgovornost ili razumijevanje?

Jasnoća prije komunikacije

6. Koji ishod zapravo želim?
Kako bi izgledao zdraviji ili konstruktivniji ishod?
7. Kako bi izgledala jasna i smirena komunikacija?
Razmislite o tonu, tempu, riječima, otvorenosti i emocionalnoj regulaciji.
8. Koji dio ovog razgovora mogu kontrolirati?
A koji dio ne mogu?
9. Što bi mi pomoglo ostati prizemljen tijekom razgovora?
Usporiti, potpuno saslušati, udahnuti prije reakcije ili pitati umjesto pretpostavljati.
10. Što želim zapamtiti prije nego razgovor započne?

Teški razgovori mogu postati jasniji, smireniji i ljudskiji kada im pristupimo drugačije.