

Вправа “4 сторони повідомлення”

Модель Шульца фон Туна

Зробіть розбір кожної фрази за 4 рівнями.

1. **Фактологічний** (що сталося)
 2. **Саморозкриття** (що я відчуваю/хочу)
 3. **Заклик/апеляція** (що я очікую)
 4. **Стосунки** (що я думаю про тебе/наші відносини)
-
- Я бачу, що сьогодні нараду розпочали із запізненням на 15 хвилин.
 - Учора в проєкті з’явилася нова версія файлу без погодження.
 - Під час обговорення було кілька підвищених тонів.
 - Слухай, давай без звинувачень, я хочу зрозуміти, що саме сталося.
 - Мені набридло, що мою роботу не цінують.
 - Він знову все зробив по-своєму, не порадившись зі мною.
 - Я не відчуваю підтримки від команди.
 - Вона зовсім не слухає, що я кажу.
 - Я більше так працювати не буду.
 - Я втомився/-лася від цього постійного тиску керівництва.