



## NAZWA NARZĘDZIA

### Technika mgły

## OPIS NARZĘDZIA

Zastosowanie techniki mgły może pomóc nam skutecznie radzić sobie z każdą krytyką lub konfrontacją. Sposób jest prosty i ma kluczowe znaczenie w obszarze umiejętności społecznych. Jest to wysoce skuteczny zasób oparty na asertywności, który wszyscy możemy poznać i zastosować w naszym codziennym życiu.

Co się stanie, jeśli jedziesz drogą i nagle napotkasz mgłę? Naturalną rzeczą jest zwolnienie / hamowanie. Wtedy możemy lepiej widzieć drogę. Cóż, wierzcie lub nie, ta sytuacja może pomóc nam rozwinąć i poprawić nasze umiejętności społeczne. Technika mgły skłania nas do spowolnienia wyrażania emocji, które skłaniają nas do impulsywnej reakcji na to, co nam się nie podoba.

Na przykład w przypadku nieoczekiwanej krytyki możemy czuć się źli i mieć pokusę, by zareagować w sposób, którego tak naprawdę nie chcemy.

Wstydlive lub sprzeczne sytuacje mogą wydobyć część nas, której naszym zdaniem nie możemy lub prawie nie możemy kontrolować.

Część nas, która chce się chronić przed tym, co czujemy, jest odbierana jak atak lub wprawia nas w zakłopotanie. Myśli typu „on mnie osądza”, „nie ceni mnie”, „chce mnie upokorzyć” wywołują reakcję będącą wynikiem nerwów i emocji, które się nagromadziły.



## CELE NARZĘDZIA

- Cel 1. Jednym z celów techniki mgły jest regulowanie negatywnych i irracjonalnych myśli.
- Cel 2. Pozwól nam obserwować nasze emocje, abyśmy mogli zarządzać ich przekazem w sposób, który najbardziej nam odpowiada.
- Cel 3. Uświadom sobie, jak ważne jest zatrzymanie się. Przynajmniej dopóki nie zobaczymy wyraźnej drogi wyjścia z danej sytuacji.

## POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z KOMPETENCJAMI

- Ważne jest, aby wiedzieć, jakie informacje zamierzamy przekazać i jak je przekazać. Słaba komunikacja na temat wyników, diagnozy lub leczenia może budzić wątpliwości co do profesjonalizmu, z jakim pracujemy i wpływać na resztę procesu.
- Jak sugeruje nazwa techniki, mgły, można ją porównać do odczucia, jakie odczuwasz, gdy jedziesz drogą i natrafiasz na gęstą warstwę mgły. Co robimy w tym przypadku? Mgła zmusza nas do zwalniania, hamowania. Właśnie to zrobimy w obliczu słownego ataku, krytyki lub kłótni na poziomie komunikatywnym. To, co musimy zrobić, to znaleźć coś, z czym możemy się zgodzić w dokonywanej krytyce, nawet jeśli jest to tylko niewielka część, zgodzić się z rozmówcą i odłożyć to na moment, w którym zdecydujemy, na moment, kiedy jesteśmy spokojniejsi, kiedy mamy więcej czasu [...] i dlatego mamy ochotę zmierzyć się z krytyką. Po prostu szukamy punktu porozumienia w mowie drugiej osoby; to ich uspokoi, bo poczują, że ich krytyka jest przynajmniej częściowo brana pod uwagę, a my odłożymy dyskusję na inny czas.



## POTRZEBNE MATERIAŁY I POMOC

Nie potrzebujesz specjalnych materiałów, aby ćwiczyć tę technikę. Zaleca się odgrywanie ról, gdzie możesz eksperymentować, grając różne role. Czasami pełnisz rolę asertywną, a innym razem rolę krytyka.

## WYKORZYSTANIE NARZĘDZIA

- Przede wszystkim musimy pamiętać o kluczowym aspekcie tej techniki. Polega ona na przyznawaniu częściowej racji przy zachowaniu uczciwości i własnego punktu widzenia. Coś, co wydaje się tak trudne, można osiągnąć w prosty sposób.
- Przykład: ktoś nam mówi, że w pracy jesteśmy zbyt miękcy i brakuje nam inicjatywy. To jest pełna krytyka. To, co robimy, to:
  - A) Dostrzegamy w tym stwierdzeniu pewną prawdę: to prawda, że potrafię być miękki, nie zaprzeczam. Ale bycie refleksyjnym i ostrożnym pozwala mi podejmować lepsze decyzje. Inicjatywa, która przynosi owoce, wynika z cierpliwości i pewności siebie.
  - B) Nie stracimy spokoju, nie poddamy swojej pozycji, ale nie pozwolimy, aby nasze emocje zawiądnęły nami.

## CZEGO SIĘ NAUCZĄ UCZESTNICY?

- Praktykowanie asertywności pomaga nam czuć się pewniej i skuteczniej komunikować.
- Unikania konfrontacji i rozpraszania krytyki.
- Praca nad asertywnością w komunikacji. Nauczysz się komunikować swój przekaz w sposób jasny i pewny z poszanowaniem praw innych, generując poczucie szacunku i wiarygodności