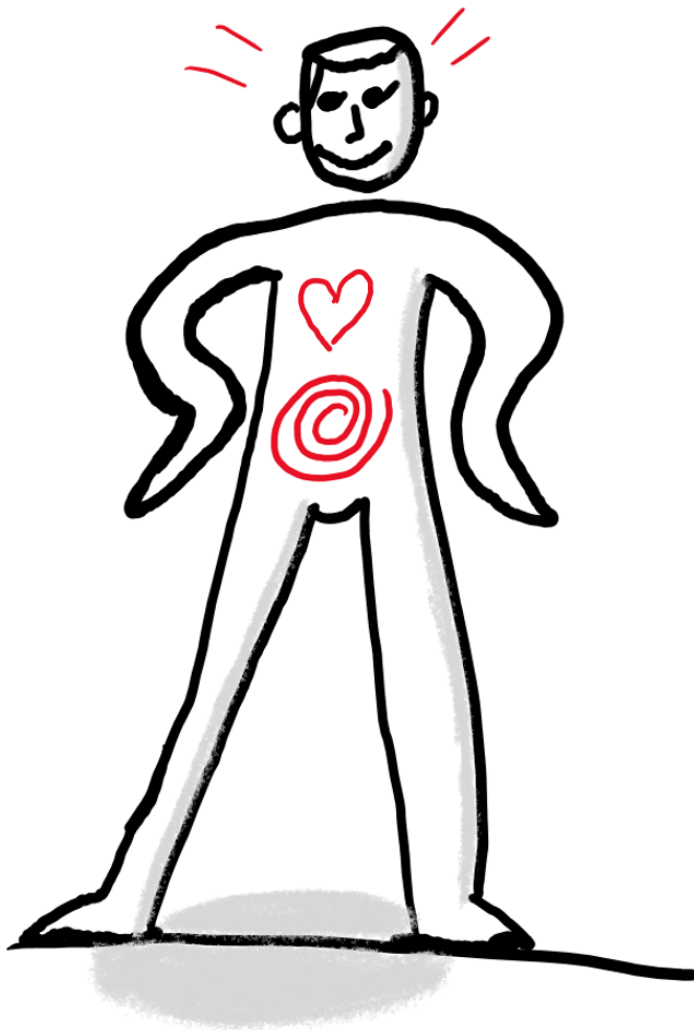




Fyra steg för positiv kommunikation

Min värld – självuttryck



1. Observation

Vad hände? (Fakta)

När jag ser/hör, att...

2. Känsla

Hur känner jag mig just nu? Hur känner du dig just nu?

... då känner jag...

3. Behov

Vad behöver jag just nu? Vad behöver du just nu?

för att jag behöver ... / för att ... är viktigt för mig.

4. Begäran

Vad ska hända nu?

Jag ska nu...

Kan du vara snäll och...? / Kan du... ?

snälla...?



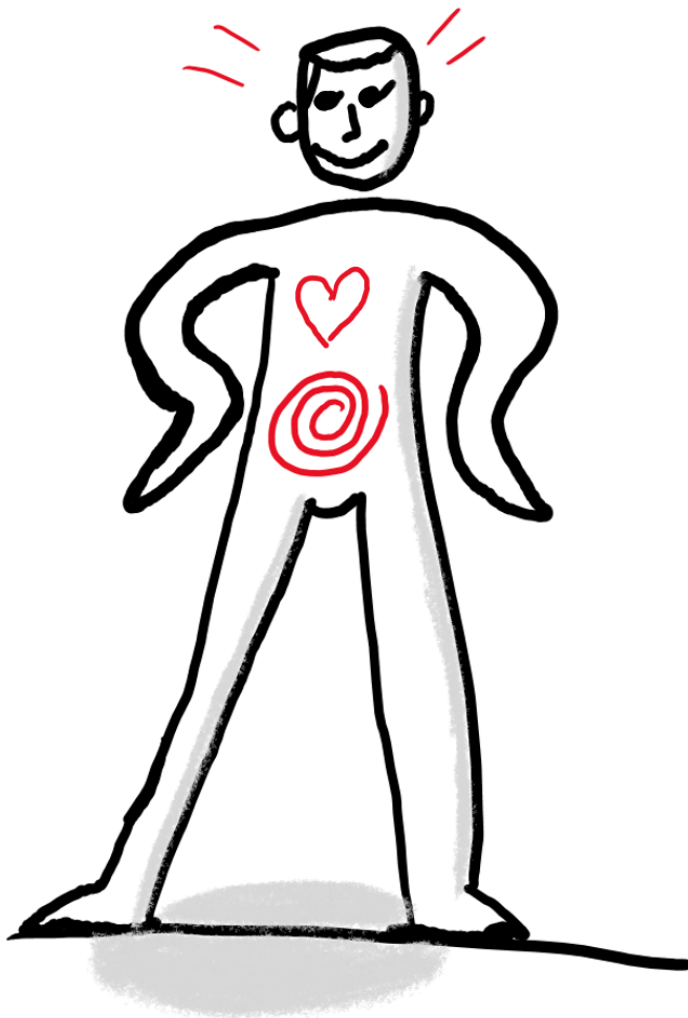
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Fyra steg för positiv kommunikation

Förstå din värld

Lyssna på



1. Observation

Vad hände? (Fakta)

När du ser/hör, att....

2. Känsla

Hur känner jag mig just nu? Hur känner du dig just nu?

Då är du...

3. Behöver

Vad behöver jag just nu? Vad behöver du just nu?

För att du behöver... / för att... är viktigt för dig.

4. Begäran

Vad ska hända nu?

Skulle du vilja att... ?



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).