



Terapeutická lekce 7: Jak se vcítit do druhého

Pracovní list 7.5. Cvičení „Společenské situace“

Chci vás požádat, abyste si procvičili/vyzkoušeli některé společenské situace (např. začít se bavit s novým sousedem; domluvit si setkání s přítelem; přijímací pohovor v zaměstnání; říci někomu, že vám něco vadí; atd.)

Když to budete dělat, chtěl bych, abyste svou pozornost zaměřili na to, co dělá a jak se tváří váš partner/partnerka (viz také terapeutické snímky „Jak se chová člověk, se kterým je příjemné si popovídat“ a „Nepsaná společenská pravidla“).

Z čeho máte před těmito cvičeními obavy?

Po provedení cvičení: Splnily se vaše obavy? Pokud ne, jak si to vysvětlím?
Jaké to cvičení bylo – a co se z něj můžu naučit pro příště?