



Θεραπευτική Ενότητα 7: Ενσυναίσθηση

Φύλλο εργασίας 7.5. Άσκηση «Κοινωνικές καταστάσεις»

Θα ήθελα να εξασκηθείτε στις ακόλουθες κοινωνικές καταστάσεις (π.χ. να ξεκινήσετε μια συνομιλία με έναν νέο γείτονα· να κανονίσετε να ξαναβρεθείτε με έναν φίλο· να δώσετε συνέντευξη για μια θέση εργασίας· να πείτε σε κάποιον ότι κάτι σας ενοχλεί κλπ)

Κάνοντας αυτό σε τι πρέπει να δώσω ιδιαίτερη προσοχή; (δείτε επίσης τις διαφάνειες «Τι κάνει έναν καλό συνομιλητή» και «Αυτονόητοι κοινωνικοί κανόνες»)

Ποιες ανησυχίες έχω με αυτήν την άσκηση;

Μετά την άσκηση: Οι ανησυχίες μου επαληθεύτηκαν; Αν όχι, πώς μπορώ να το εξηγήσω αυτό; Πώς ήταν η εμπειρία – και τι μπορώ να μάθω από αυτό για την επόμενη φορά;