



## Терапевтический модуль 7: Сопереживание

### Рабочий лист 7.5. Упражнение «Социальная ситуация»

Я хочу попрактиковаться/попробовать следующие поведение в социальной ситуации (например, начать разговор с новым соседом, договориться о встрече с другом, навыки общения на собеседовании, рассказать кому-то, что меня беспокоит и т. д.)

Поступая таким образом, на что я хочу обратить особое внимание (см. Также слайды терапии «Чем характеризуется хороший слушатель?» и «Социальные (имплицированные) знаки поведения»)

Какие у меня опасения относительно упражнения?

После упражнения: мои опасения подтвердились? Если нет, то как я могу это объяснить? Каков был опыт и что я могу извлечь из этого?