

## Sprawdź „Jak reagujesz, gdy zaczyna się konflikt?”

Cel: Poznasz swój automatyczny styl reakcji - *uciekasz, walczysz, czy budujesz dialog.*

 Czas: ok. 2 minuty

### Instrukcja:

Przeczytaj każde pytanie i zaznacz odpowiedź, która najbardziej pasuje do Ciebie w sytuacjach napięcia w pracy, domu lub relacji. Odpowiedz tak jak faktycznie reagujesz, a nie jak byś chciała/chciał reagować. Na końcu policz, której litery A, B czy C masz najwięcej i przeczytaj opis pod testem.

### PYTANIA:

Kiedy ktoś podnosi głos, ja...

- A. milknę, żeby nie pogarszać sytuacji,
- B. podnoszę głos i bronię swojego zdania,
- C. staram się zrozumieć, dlaczego jest zły i mówię o tym spokojnie.

Gdy czuję, że zaraz wybuchnę...

- A. połykam emocje, udaję, że wszystko okej,
- B. mówię wszystko, co mi leży na sercu od razu,
- C. robię pauzę, żeby odetchnąć i dopiero wtedy rozmawiam.

W pracy, gdy ktoś krytykuje mój pomysł...

- A. wycofuję się, żeby uniknąć konfrontacji,
- B. tłumaczę się lub atakuję, żeby się obronić,
- C. pytam, co dokładnie ma na myśli, żeby lepiej zrozumieć.

Po kłótni zazwyczaj...

- A. udaję, że nic się nie stało,
- B. czuję żal i długo „miele” temat w głowie,
- C. staram się wrócić do rozmowy, gdy emocje opadną.

Kiedy ktoś mnie nie słucha...

- A. przestaję mówić, bo nie widzę sensu się starać,
- B. irytuje się i zaczynam zwracać uwagę rozmówcy,
- C. mówię, że potrzebuje teraz uwagi.

W trudnej rozmowie najczęściej czuję...

- A. napięcie i chęć ucieczki,
- B. frustrację i złość,
- C. ciekawość i potrzebę zrozumienia.

Teraz policz ile masz odpowiedzi A, B i C a następnie przejdź do interpretacji wyników.

T W Ó J N A T U R A L N Y S T Y L  
R E A G O W A N I A



## Większość A **Ucieczka (tryb milczenia)**

Unikasz konfliktu, bo chcesz zachować spokój. Wolisz przemilczeć, niż się pokłócić.

*Plusy:*

- Potrafisz łagodzić napięcia i unikać niepotrzebnych spięć.
- Czujesz, gdy druga strona potrzebuje przestrzeni.

*Zagrożenia:*

- Tłumione emocje wracają w postaci stresu, frustracji lub zmęczenia.
- Inni mogą nie wiedzieć, co naprawdę czujesz więc nie dają Ci tego, czego potrzebujesz.
- Nikt się nie domyśli, że coś Cię zabolalo, albo, że sytuacja jest dla Ciebie trudna.
- Konflikt nie jest załatwiony i temat na pewno wróci.

💡 Świadomość: Kiedy milczysz, żeby uniknąć konfliktu, tak naprawdę oddalasz się od porozumienia.

✨ Na Mocy Dialogu odkryjesz:

Jak mówić spokojnie o tym, co czujesz bez poczucia winy i bez lęku przed reakcją drugiej osoby. Dowiesz się też, jak rozpoznawać moment, w którym warto się odezwać i jak to zrobić z szacunkiem do siebie i innych.

## Większość B **Walka (tryb obrony)**

Gdy czujesz, że ktoś Cię nie słucha lub przekracza Twoje granice reagujesz natychmiast. Walka to dla Ciebie sposób, by odzyskać kontrolę i być zauważonym.

*Plusy:*

- Masz odwagę wyrażać emocje i stawać w obronie swoich wartości.
- Działasz szybko, nie uciekasz od konfrontacji.

*Zagrożenia:*

- Impulsywna reakcja może niszczyć relacje i zaufanie.
- W ferworze walki łatwo zgubić sens rozmowy
- W emocjach możesz powiedzieć coś, czego będziesz żałować.

💡 Świadomość:

Siła rozmowy nie leży w tym, kto ma rację, tylko w tym, kto potrafi słuchać bez ataku.

✨ Na Mocy Dialogu odkryjesz:

Jak rozpoznawać moment, w którym emocje zaczynają sterować Tobą i jak je zatrzymać. Nauczysz się mówić tak, by być słyszany bez krzyku, napięcia i walki o dominację. Zrozumiesz, że spokój nie jest słabością tylko to najskuteczniejsza forma wpływu.

## Większość C – **Dialog (tryb świadomej komunikacji)**

Umiesz słuchać, rozumieć drugą stronę i szukać wspólnego języka. Masz potencjał do budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku i to Twoja ogromna siła.

*Plusy:*

- Potrafisz panować nad emocjami i patrzeć szerzej.
- Dajesz ludziom poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia.

*Zagrożenia:*

- Czasem zbyt dużo rozumiesz i za mało mówisz o swoich granicach.
- Możesz próbować łagodzić wszystko, nawet kosztem siebie.

💡 Świadomość:

Gratulacje! Jesteś już w miejscu, do którego większość dopiero dochodzi. Masz w sobie naturalną mądrość dialogu. Teraz możesz ją pogłębiać, inspirować innych i uczyć ich, że spokojna rozmowa też ma moc.

✨ Na Mocy Dialogu odkryjesz:

Jak rozwijać swój styl, by jeszcze lepiej łączyć empatię z asertywnością. Jak mówić tak, by być głosem, który buduje zaufanie i współpracę. Jak dzielić się swoimi refleksjami i stać się inspiracją dla innych.

T W Ó J N A T U R A L N Y S T Y L  
R E A G O W A N I A

