

EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

Vuorovaikutuksen haasteet

Rastita ne kohdat, jotka koet vuorovaikutustilanteissa itsellesi haasteellisina.

- Ei-sanan sanominen.
- Mielenpitemien sanominen.
- Avun pyytäminen.
- Liiallinen anteeksipyytely.
- Omien toiveiden ja halujen ohittaminen tai mitätöinti konfliktin välttämiseksi.
- Muu haasteellinen asia, mikä? _____
- Muu haasteellinen asia, mikä? _____