



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



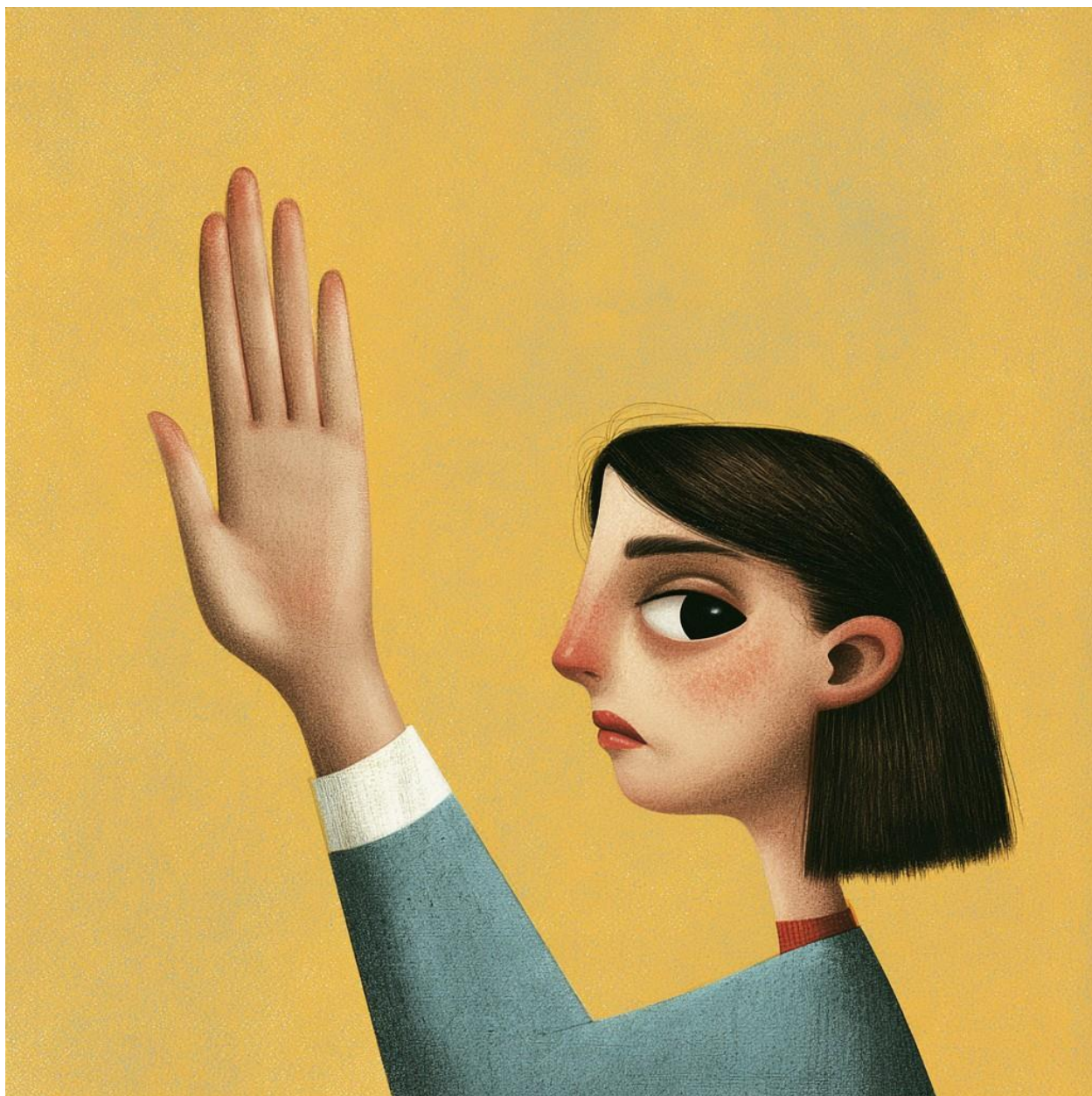
TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Rozkoduj Emocje; MODUŁ NR 3; MOJE GRANICE

Element projektu „Rozkoduj emocje - klucz lidera do (neuro)różnorodności.”

(www.rozkodujemocje.pl). Projekt autorstwa Joanny Kucharskiej i Mai Wyborskiej.





Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



TRANSFER
HUB

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

Wprowadzenie:

Niniejsze narzędzie pomaga rozpoznać, *co naprawdę kryje się pod złością* – jaka potrzeba została naruszona i jak możesz o nią zadbać w sposób konstruktywny.

KROK 1: ZATRZYMAJ SIĘ – EMOCJA

Zauważ, gdzie pojawiła się złość i jak się objawia.

- 1. Przypomnij sobie sytuację z ostatniego tygodnia, w której czułeś_aś złość. Opisz krótko, co się wydarzyło.**
- 2. Jak ta złość się pojawiła? (np. napięcie w ciele, myśli, słowa). Co wtedy robiłam/em, myślałam/em, czułam/em?**

Podpowiedź: Złość to sygnał: „Coś jest dla mnie ważne, a właśnie zostało naruszone.”

KROK 2: ZAJRZYJ GŁĘBIEJ – POTRZEBA

Złość pokazuje, że jakaś Twoja potrzeba została zagrożona.



Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

1. Zastanów się i zaznacz, czego tak naprawdę potrzebowałeś w tej sytuacji:

- ☐ Bezpieczeństwa?
- ☐ Szacunku?
- ☐ Spokoju?
- ☐ Współpracy?
- ☐ Bycia wysłuchaną/ym?
- ☐ Innego rytmu pracy?
- ☐ Inna potrzeba. Jaka?

2. Jaka moja granica została przekroczona?

Podpowiedź: Kiedy nazwiesz potrzebę, złość zaczyna się transformować w klarowność.

KROK 3: Refleksja na koniec

Zastanów się i odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Co odkryłam/em o swojej złości?
- Czy w mojej złości częściej chodzi o relacje, rytm pracy, czy o wartości?
- Co mogę zrobić, gdy złość pojawi się następnym razem?

ZAMIEŃ ZŁOŚĆ W DZIAŁANIE

Skorzystaj z poniższych wskazówek, gdy już wiesz, jaka potrzeba i granica stoją za Twoją złością:

Innowacja została opracowana w Inkubatorze TransferHUB, www.transferhub.pl

1. **Sprawdź poziom napięcia w skali 0–10.** Jeśli wynosi 7 lub więcej, nie zaczynaj ważnej rozmowy. Zrób pauzę, przejdź się, napij się wody albo wykonaj kilka spokojnych wydechów. Powiedz: „Potrzebuję chwili. Wrócę do tej rozmowy o...”. Podaj konkretny czas.
2. **Oddziel fakt od interpretacji.** Zapisz jedno zdanie opisujące to, co można było zobaczyć lub usłyszeć, bez słów „zawsze”, „nigdy”, „lekceważysz” czy „nie zależy Ci”. Zamiast: „Znowu mnie ignorujesz” – „Dwa razy weszłaś/eś mi w słowo podczas spotkania”.
3. **Nazwij to, czego bronisz.** Dokończ zdanie: „Złoszczę się, bo ważne jest dla mnie...”. Wybierz jedną najważniejszą potrzebę, np. szacunek, przewidywalność, wpływ albo współpraca.
4. **Sformułuj granicę jako konkret.** Użyj schematu: „Kiedy [fakt], potrzebuję [potrzeba]. Proszę/ustalmy [konkretne działanie]”. Np.: „Kiedy termin zmienia się bez uzgodnienia, potrzebuję przewidywalności. Ustalmy, że każdą zmianę potwierdzamy przed spotkaniem z klientem”.
5. **Powiedz, co zrobisz, jeśli sytuacja się powtórzy.** Wybierz konsekwencję, na którą masz wpływ – nie groźbę. Np.: „Jeśli nie dostanę danych do środy, prześlę dalej wersję raportu z informacją, których danych brakuje”.
6. **Zrób jeden mały krok w ciągu 24 godzin.** Wyślij wiadomość, umów rozmowę, doprecyzuj ustalenie albo odmów. Nie czekaj, aż złość urośnie – reaguj wtedy, gdy możesz jeszcze mówić jasno.

Ważne: granica nie mówi drugiej osobie, co ma czuć lub jaka ma być. Mówi, czego potrzebujesz, na co się zgadzasz i co zrobisz, aby o to zadbać.