



# Prosto z mostu



## PROSTO Z MOSTU – TRENING TECHNIK KOMUNIKACYJNYCH Symulator reagowania w sytuacjach trudnych

**PROSTO Z MOSTU** to gra, pozwalająca trenować podstawowe techniki komunikacyjne: pytania otwarte, pytania zanurzone, parafrazę, odzwierciedlenie, komunikat JA, FUKO, demaskowanie aluzji. Gracze wcielają się w menedżerów różnych działów tej samej firmy. Spotykają się oni w ramach cyklicznych zebrań. Jak to często bywa w tego rodzaju sytuacjach, ludzie żywo dyskutują, spierają się, prezentują własne zdanie lub po prostu milczą. Nie zawsze zwracają uwagę na formę swojej wypowiedzi. Zdarza się, że padają ostre słowa, niestosowne uwagi, aluzyjne wypowiedzi, czy też komplementy, z którymi nie zawsze wiemy co zrobić. Gra uczy, jak zachowywać się w takich sytuacjach, wyrabia umiejętność prawidłowego formułowania parafrazy, pytań otwartych, udzielania informacji zwrotnej i innych technik komunikacyjnych, służących porozumieniu



### Korzyści dla Graczy:

- ▶ umiesz swobodnie posługiwać się poszczególnymi technikami komunikacyjnymi;
- ▶ wiesz jak dobrać odpowiednią technikę do sytuacji;
- ▶ potrafisz powstrzymać eskalację emocji u siebie i w zespole;
- ▶ nabywasz umiejętności komunikacyjnych przydatnych w pracy i w domu;
- ▶ umiesz zachować się w niezręcznych sytuacjach;
- ▶ potrafisz zatrzymać destrukcyjne zachowania innych;
- ▶ zyskujesz pewność siebie w reagowaniu na trudne sytuacje i zaczepne wypowiedzi.

### Korzyści dla zespołu:

- ▶ w bezpiecznych okolicznościach rozmawiacie o trudnościach, których doświadczacie podczas codziennych kontaktów;
- ▶ uczycie się skupiać na poszukiwaniu rozwiązań, a nie na poszukiwaniu winnego;
- ▶ osławajacie się z reagowaniem swoim czy innych na niekonstruktywne wypowiedzi;
- ▶ integrujecie się, bo towarzyszyacie sobie w zmianie zachowań, w zmaganiu się z własnymi ograniczeniami.

### Opinie użytkowników:

- *Dopiero grając w Prosto z Mostu zrozumiałam, o co chodzi w FUKO, chociaż byłam na kilku szkoleniach z komunikacji.*
- *Gra jest fajna, bo można w niej zmieniać poziom trudności. Przy pierwszych rozgrywkach dawaliśmy sobie 3 min na przygotowanie wypowiedzi, przy kolejnych 1 min, a teraz reagujemy bez przygotowania. Jest przy tym dużo śmiechu, ale też wysiłku.*
- *Na sytuacje w grze chciałbym czasami zareagować spontanicznie, tak jak mi podpowiadają emocje, ale karty Pomocnika trzymają mnie w ryzach i uczą reagowania racjonalnego, nawet w sytuacjach budzących silne emocje.*
- *To, że gramy w zespole w jakim pracujemy, daje możliwość nazywania trudności po imieniu, „prosto z mostu”; przestaliśmy udawać, że w różnych sytuacjach sobie radzimy, chociaż tak nie jest.*

