

JAK TO  
**POWIEDZIEĆ**

**MADE IN  
EMPATHY**



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8

**#jaktopowiedzieć?**




**czyli prosto i bez presji  
o trudnych sprawach**

**#zadzwońdobrainologa**

**OPRACOWANIE: KATARZYNA RAABE**

copy rights@MADEINEMPATHY2023



## SZCZEROŚĆ W ZESPOLE JEST JEDYNYM OPŁACALNYM SPOSOBEM DZIAŁANIA

Opracowanie:

**KASIA RAABE**

+48 608 052 394

[biuro@madeinempathy.pl](mailto:biuro@madeinempathy.pl)

### SZCZEROŚĆ W ORGANIZACJI

Szczerłość w organizacji niestety nie jest czymś oczywistym. Co gorsza, są zespoły, które w ogóle ze sobą nie rozmawiają. Wiemy, z podstawowej wiedzy na temat komunikacji, którą posiadamy wszyscy, że bez rozmów zmiany nie nadejdą, problemy nie zostaną rozwiązane, nie będzie efektywnej współpracy pomiędzy ludźmi. W zespole tym bardziej. W dłuższej perspektywie brak otwartości będzie bardzo niekorzystny dla rozwoju całej organizacji i każdego członka zespołu. Dlatego zachęcam, aby dowiedzieć się, co jest przyczyną braku rozmów, wzmacniać i angażować swój zespół, aby stworzyć warunki do komfortowej pracy w zespole.

Poniższy e-book może być pomocny w kształtowaniu nawyków otwartości, szczerłości w komunikacji i wychodzenia z odwagą ku sytuacjom, które na co dzień sprawiają zakłopotanie oraz konsternację w porozumiewaniu się.

# CO JEST PRZYCZYNA BRAKU SZCZEROŚCI?

## LEK PRZED OCENĄ

Obawa przed tym jak to, co powiem może zostać przyjęte? Czy będzie ocenione? Poddane krytyce? To naturalny mechanizm dotyczący każdego człowieka żyjącego na świecie.

Lęk pojawia się, gdy wchodzimy na nowe terytorium, a to świadczy o tym, że wciąż się rozwijamy.



**KOMUNIKACJA TO  
NIEKOŃCZĄCE SIĘ  
WYZWANIE. NIE JEST TO  
PRACA NA ROK, KWARTAŁ  
CZY NAWET MIESIĄC ALBO  
TYDZIEŃ. NIEUSTAJĄCY  
STRUMIEŃ KOMUNIKACJI  
TO SIŁA NAPĘDOWA  
PRZEWAGI NAD  
KONKURENCJĄ.**

Obecność lęku jest zatem naturalna w procesie wzrostu. Warto o tym pamiętać przed trudną rozmową: "Ten drugi boi się tak samo jak ja".

## NAWYKI KOMUNIKACYJNE

To, jak porozumiewamy się z innymi to jest to, czego nauczyliśmy się, przejęliśmy w przekonaniach i nawykach od rodziców, społeczeństwa, w którym się wychowywaliśmy.

Jeszcze kilka lat temu nikt nie porozumiewał się w zgodzie z otwartą komunikacją, a w szkołach nie uczono empatii.

Obecny stan nauki z obszaru neurobiologii pozwala stwierdzić, że dzięki neuroplastyczności mózgu możliwe jest budowanie nowych sieci neuronalnych odpowiedzialnych za nawyki. Te komunikacyjne, pożądane również.



# JAK BUDOWAĆ NOWE NAWYKI?

## DOŚWIADCZANIE

Nic nie zmienia tak mózgu, jak doświadczenia. Dostarczanie mu częstych i wielu bodźców sprawi, że będzie wydobywał z hipokampu te ślady pamięciowe, których używa najczęściej. Bo mózg lubi łatwo.



## PRAKTYKOWANIE


Moje wieloletnie doświadczenie zawodowe związane z komunikacją z ludźmi oraz wiedza z obszarów: brainologii, neurobiologii, komunikacji empatycznej i Programu radzenia sobie z lękiem Feel the Fear and Do It Anyway!® pozwalają mi na łączenie umiejętności porozumiewania się.



Poniżej kilka przykładów na to połączenie. Być może wesprze to ciebie, twój zespół w szczerym wyrażaniu się z lekkością i doprowadzi do autentycznego przepływu informacji w organizacji? Buduj nowe nawyki, próbuj i doświadczaj! Szczerłość to korzyść dla twojego zdrowia!

# JAK POPROSIĆ SZEFA O PODWYŻKĘ?

#jaktopowiedzieć?



"Jak poprosić szefa o podwyżkę".

#zadzwońdobrainologa

## 01

Jeśli czujesz obawę, niepokój, lęk przed rozmową z szefem, pierwsze, co możesz zrobić, to zaopiekować się tym lękiem zanim odbedziesz rozmowę. Poczucie bezpieczeństwa możesz zyskać, kiedy **PRZYGOTUJESZ SIĘ** do rozmowy.

#poczuć się bezpiecznie

## 02

Przygotowanie może polegać na sprawdzeniu z sobą "o co mi naprawdę chodzi?", czyli jakie niezaspokojone potrzeby stoją za tym, że postanawiam iść po podwyżkę i że boję się to zrobić.

#kontakt z sobą

## 03

Może chodzi mi o bezpieczeństwo finansowe? Jednocześnie też o to, by być dostrzeżonym przez szefa z tym, co robię? Chcę uznania z jego strony? Bycia widzianym i usłyszanym z tym, co wnoszę do zespołu? Uwzględnionym z moim wkładem i zaangażowaniem?

#potrzeby

# JAK POPROSIĆ SZEFA O PODWYŻKĘ?

## 04

Jeśli wiesz jaki jest cel Twojej prośby zyskujesz więcej pewności siebie.

Zaczynasz widzieć swoje zaangażowanie w sposób, jaki chciałbyś, żeby było widziane przez szefa.

#pewność siebie

## 05

Możesz wzmocnić poczucie pewności siebie poprzez uważną analizę swojego zaangażowania i działań, które wpłynęły na podniesienie jakości pracy firmy. Możesz snuć plany jak chciałbyś zwiększyć swoje zaangażowanie i udoskonalić działania w przyszłości.

#wizja mocy

## 06

Możesz zastosować piątą zasadę z Programu dr Susan Jeffers, która brzmi: "Przedzieranie się przez lęk jest w sumie mniej przerażające niż życie w ciągłym strachu płynącym z poczucia bezradności" i zdecydować, że teraz **ZROBISZ TO!**

#wybór z miejsca mocy

## 07

I możesz powiedzieć:

"Szefie! Czuję, że moje zaangażowanie w pracę jest duże, a działania przyczyniają się do wzrostu efektywności firmy.


Wiem, że mamy ciężkie czasy, jednocześnie potrzebuję uznania dla moich działań z Pańskiej strony.

Potrzebuję uwzględnienia mojego zaangażowania i starań. To pozwoli mi na jeszcze lepsze i efektywniejsze wykonywanie mojej pracy. Dlatego proszę o podwyżkę, która będzie tego odzwierciedleniem!"

#po prostu to zrób!

# JAK POWIEDZIEĆ KOMUŚ, ŻE MA PIETRUSZKĘ NA ZĘBACH?

#jaktopowiedzieć?



"Jak powiedzieć komuś,  
że ma pietruszkę na  
zębach?"

#zadzwońdobrainologa

## 01

Jeśli czujesz zakłopotanie, kiedy widzisz u kogoś pozostałość posiłku na zębach, a wiesz, że za chwilę ma rozpocząć ważne zebranie, to możesz poczuć zamrożenie.

To NORMALNA reakcja mózgu na taką sytuację, bo nie masz pewności jak to, co powiesz, zrobisz zostanie przez niego przyjęte.

#to jest ok

## 02

Możesz w takiej sytuacji pomyśleć, że to nigdy nie chodzi o niego, tylko o ciebie i twoje niezaspokojone potrzeby.

Przynależności? ( Czy nadal będzie o mnie MYŚLAŁ jak o kimś, kto potrafi się odpowiednio zachować? )

Uznania i akceptacji ( Czy nie POMYŚLI, że za bardzo skracam dystans? )

I możesz uznać, że:  
#to TYLKO myśli!

## 03

Możesz też nadać, służący tobie, tor swoim myślom i wesprzeć się czwartą zasadą z Programu dr Susan Jeffers, która brzmi: "Nie tylko ja odczuwam lęk, kiedy wkraczam na nowe terytorium. Wszyscy inni też go odczuwają."

On też się boi "stracić twarz"

#on też się boi

# JAK POWIEDZIEĆ KOMUŚ, ŻE MA PIETRUSZKĘ NA ZĘBACH?

## 04

Jak już wiesz, że to, co pojawia się w twojej głowie to tylko myśli i nie koniecznie muszą one być odzwierciedleniem myśli tego kogoś, i kiedy masz już przekonanie, że lęk, obawy i niepewność mogą dotyczyć również tego kogoś, to może pojawić się w tobie odwaga do szczerego wyrażenia siebie.

#pewność siebie

## 05

Możesz powiedzieć:  
Wiesz, czuję zakłopotanie, bo nie wiem, czy chciałbyś to usłyszeć teraz ode mnie, ale widzę pietruszkę na twoim zębie. Jednocześnie pomyślałem, że będziesz czuł większe zakłopotanie, jeśli wystąpisz z tą pietruszką na spotkaniu, dlatego w trosce o Twój spokój mówię ci to teraz.

#informacja zwrotna

## 06

Informacja zwrotna odnosząca się do uczuć i potrzeb, wynikająca z twojej autentyczności i troski może być darem dla drugiego człowieka.

Nie pozbawiaj innych swojego daru!

Nawet, jeśli będzie to jedynie gest wskazujący na zęby i uśmiech z aprobatą.

#to wystarczy

BRAINOLOG



ZAPISZ SIĘ NA WARSZTAT  
*radzenia sobie z lękiem*

NAPISZ DO MNIE

@MADEINEMPATHYKASIARAABE





# JAK ZWIĘKSZYĆ DYSTANS, KIEDY ZNAJOMA Z PRACY MYŚLI, ŻE JEST TWOJĄ DOBRĄ KOLEŻANKĄ, A TY TEGO NIE CHCESZ?

#jaktowiedzieć?



"Jak zwiększyć dystans, kiedy znajoma z pracy myśli, że jest twoją dobrą koleżanką, a ty tego nie chcesz?"

#zadzwońdobrainologa

## 01

Jeśli czujesz zakłopotanie, kiedy znajoma nadmiernie dla ciebie skraca dystans, frustruje cię jej ciągle "bycie przy tobie", czujesz, że przytłacza cię jej postawa miłej, uprzejmej, zawsze skorej do pomocy i jednocześnie walczysz z sobą, bo najchętniej powiedziałabyś jej "Idź stąd!", to uświadom sobie, że wszystko jest z tobą w porządku!

#to jest ok

## 02

Być może przemawia przez ciebie potrzeba autonomii? Wybierania własnej drogi w dążeniu do celów? I tego z kim chcesz tam podążać? Może potrzebujesz przestrzeni? Wolności, niezależności i chcesz wybierać jak te potrzeby realizować? Chcesz mieć wybór i wpływ? A nie podlegać presji społecznej, że "powinno się być miłym"?

#empatia dla siebie

## 03

Możesz też spróbować zobaczyć jakie potrzeby stoją za tym, co robi tamta osoba:

Być może ona czuje się osamotniona i tak bardzo zależy jej, żeby przynależać, że nie widzi, że przekracza pewną granicę? Albo potrzebuje inspiracji, bo podziwia twoją postawę i sama szuka takich wartości w życiu?

#empatia dla kogoś

# JAK ZWIĘKSZYĆ DYSTANS, KIEDY ZNAJOMA Z PRACY MYŚLI, ŻE JEST TWOJĄ DOBRĄ KOLEŻANKĄ, A TY TEGO NIE CHCESZ?

## 04

Jak już wiesz, o co chodzi tobie i możesz się domyślać o co chodzi jej, to możesz szczerze się wyrazić używając języka uczuć i potrzeb.

( I tu może pojawić się "A co jeśli...?")

#szczerłość

## 05

Możesz mieć obawy, czy zostaniesz dobrze zrozumiana? Możesz czuć niepewność, "czy tak należy?", jednocześnie to, co może cię wesprzeć w wątpliwościach to świadomość drugiej prawdy dotyczącej leku dr Susan Jeffers: "Jest tylko jeden sposób pozbycia się lęku przed zrobieniem czegoś: wyjść ku temu i zrobić to!"

W końcu chodzi ci o wybór i wpływ!?

#zrób to!

## 06

Możesz powiedzieć:  
Wiesz, kiedy tak dopytujesz mnie o wszystko, to czuję przytłoczenie, bo ja potrzebuję przestrzeni w pracy - na pracę i czasem mi ciebie za dużo. Jednocześnie mogę się domyślać, że zależy ci, żeby być częścią naszego zespołu, być może potrzebujesz inspiracji? Dla mnie to ok, ale chciałabym, żeby w tym był jakiś balans, równowaga?

#fakty, uczucia, potrzeby

## 07

I dalej:

Możesz się temu przyglądnąć?, żebyśmy wszyscy czuli się tu dobrze? I pracowali w takim duchu wolności i jednocześnie uznania przestrzeni każdego z nas? A jeśli będziesz potrzebowała jakiegoś wsparcia w pracy, to daj znać - chętnie pomogę, kiedy będę miała na to przestrzeń. Jak to dla ciebie?

#prośby + otwartość

# JAK POWIEDZIEĆ KOMUŚ, ŻE JAK KUCA TO CIĄGLE WYSTAJE MU PUPA ZE SPODNI?



#jaktpowiedzieć?



"Jak powiedzieć komuś, że jak kuca to ciągle wystaje mu pupa ze spodni?"

#zadwońdobrainologa

## 01

Jeśli czujesz zakłopotanie, kiedy widzisz jak ktoś, kto akurat przykuca nie zdaje sobie najwidoczniej sprawy z tego, że jego tylnia część ciała wychyla mu się zbyt bardzo ze spodni (sytuacja, kiedy ten ktoś zdaje sobie sprawę i ma to w nosie w innym wpisie), to uświadom sobie, że to zakłopotanie bardziej dotyczy tej osoby niż ciebie.

#świadomość uczuć

## 02

Możesz wtedy nic nie zrobić. Możesz udawać, że nie widzisz. Możesz też zechcieć wesprzeć tę osobę w tym, żeby nie narażała się na ocenę innych i powiedzieć jej delikatnie:

#wybór reakcji

## 03

"Wiesz, widzę, że kiedy się pochylasz tylnia część twojego ciała wystaje ci nad spodnie. Pomyślałam, że pewnie nie chciałbyś, żeby inni jej się przyglądali, bo to jednak intymne miejsce. To ci mówię. Możesz teraz coś z tym zrobić i będzie ok, a na przyszłość po prostu pamiętaj, że to się czasem zdarza."

#daj zrozumienie i uśmiechnij się

# JAK POWIEDZIEĆ KOMUŚ, ŻE JAK KUCA TO CIĄGLE WYSTAJE MU PUPA ZE SPODNI?

# 04

I wtedy możesz liczyć, że jak twoja intymna część ciała wyjdzie ci ze spodni, to ten ktoś z taką samą troską uprzedzi cię o tym.

#życzliwość rodzi  
życzliwość

BRAINOLOG



ZAPISZ SIĘ NA WARSZTAT  
*radzenia sobie z lękiem*

NAPISZ DO MNIE

@MADEINEMPATHYKASIARAABE



MADE IN EMPATHY RADIO SĄSIEDZI



biuro@madeinempathy.pl



# MADE IN EMPATHY KASIA RAABE

Jestem ekspertem od relacji i wspierania kontaktu w obszarach edukacyjnych i społecznych.

Specjalistką od empatii dedykowanej budowaniu kompetencji osobistych. Jedynym w Polsce licencjonowanym trenerem Programu radzenia sobie z lękiem - Feel The Fear... And Do It Anyway!®  
Trenerem Neuromedytacji i Gentle Teaching.

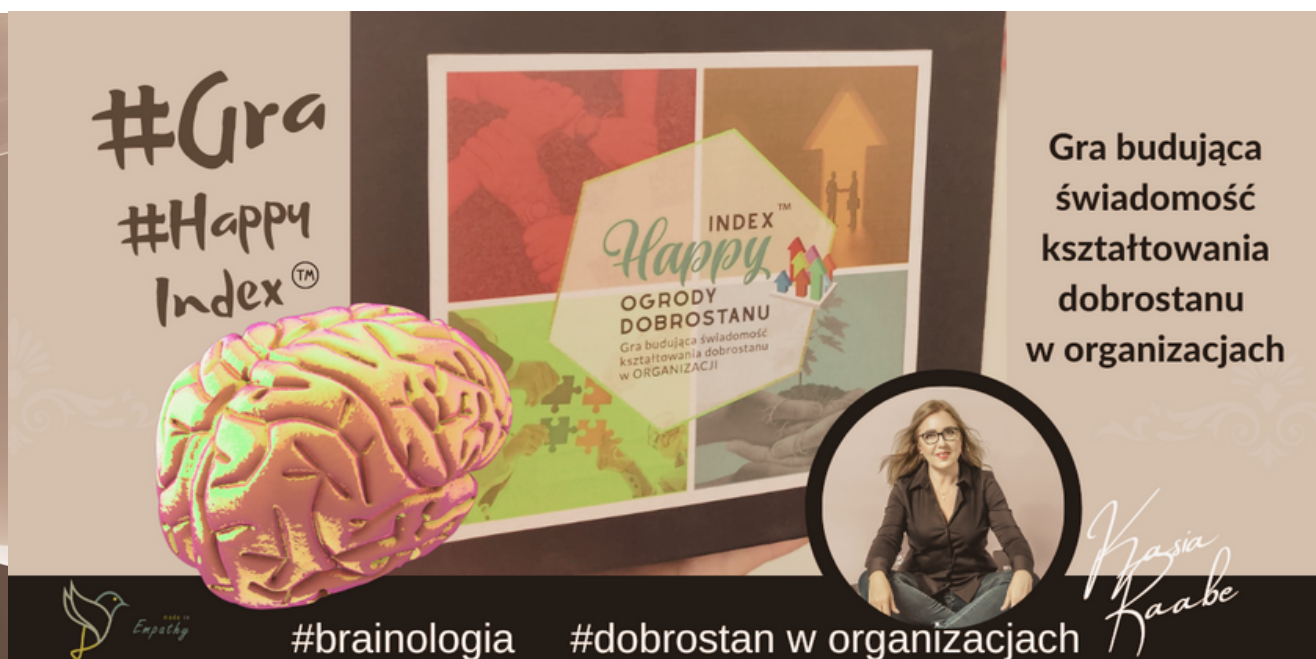
## OBSZARY MOJEJ DZIAŁALNOŚCI:

- ✓ **EMPATIA W RELACJACH I ORGANIZACJACH - POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY M. ROSENBERGA**
- ✓ **DOBROSTAN BIOPSYCHOSPOŁECZNY - BRAINOLOGIA**
- ✓ **PROGRAM FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY!® - POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I ODWAGA**

Wspieram te zasoby w ludziach, które otwierają ich na zmianę nastawienia tak, aby każdy człowiek mógł oddychać pełną piersią i chodzić z uniesioną głową.

# POZOSTAŃMY W KONTAKCIE

Znajdziesz mnie tutaj:



#brainologia

#dobrostan w organizacjach

*Kasia Raabe*



**PHONE :**

+48 608 052 394



**ADDRESS :**

ul. Wojska Polskiego 7/1 86-200 Chełmno



**WEBSITE :**

[www.madeinempathy.pl](http://www.madeinempathy.pl)