

## Zasady dobrej rozmowy

### 1. Bądź ciekaw(a) drugiego człowieka

Każdy człowiek posiada coś godnego uwagi; jakieś zasoby i umiejętności. Można je zauważyć jedynie dzięki empatii.

### 2. Słuchaj zamiast przekonywać

Skoncentruj się na zrozumieniu a nie na przekonywaniu innych. Próba zrozumienia innej osoby, to dostrzeżenie w niej człowieka. Nie oznacza to automatycznej akceptacji jego poglądów i wartości.

### 3. Możesz pozostać przy swoim zdaniu; możesz je zmienić

Masz prawo do wyrażenia zgody. Masz także prawo do wyrażenia niezgody. Pozostali mają takie samo prawo.

### 4. Usuwaj przeszkody

Pozwól zabrać głos tym, których nie słychać. Zrób dla nich miejsce w rozmowie. Zastanów się, czy to nie Ty jesteś barierą, z powodu której się nie odzywają.

### 5. Akceptuj różnorodność

W dobrej rozmowie status, pozycja, pochodzenie czy wiek, są bez znaczenia. W dobrej rozmowie wszyscy jesteśmy sobie równi.

### 6. Pamiętaj o wzajemności

Dialog tworzy przestrzeń, w której każdy może zostać usłyszany: Ty możesz usłyszeć innych. Inni mogą usłyszeć Ciebie.

### 7. Nie bój się popełniać błędów i zadawać pytania

Potknięcia, niedoskonałości czy niewiedza są najlepszą przepustką do kreatywności i lepszego zrozumienia nowych rzeczy lub innego człowieka.

### 8. Pozwól sobie i innym na emocje

Wszystkie emocje są dobre i jest na nie miejsce w rozmowie. Daj sobie i innym prawo do ich wyrażania. Mów jednak o tym, z czym nie czujesz się komfortowo i jakie zachowania Cię ranią.

*W tworzeniu przewodnika inspirowaliśmy się materiałami ze stron:  
[rozumdrugiego.pl](http://rozumdrugiego.pl) oraz [ceo.org.pl](http://ceo.org.pl)*