

Детектор М.О.

Примечание: в этом упражнении мы не подсчитываем баллы и не подводим результаты. Отвечайте на вопросы и старайтесь интуитивно оценить собственные ответы.

1. Перечислите три ситуации, в которых выбранный вами человек действовал, как вам кажется, иррационально:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

2. Опишите поведение этого человека в каждой из ситуаций:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Опишите собственные ощущения в каждой из ситуаций в момент контакта с иррациональным человеком:

- Я чувствовал(а) _____
- Я чувствовал(а) _____
- Я чувствовал(а) _____

4. Опишите, что вы чувствовали после каждой из ситуаций:

Я чувствовал(а) _____

Я чувствовал(а) _____

Я чувствовал(а) _____

5. Как именно вы вели себя в каждой из ситуаций?

Я сделал(а) следующее: _____

Я сделал(а) следующее: _____

Я сделал(а) следующее: _____

6. Каковы были результаты ваших действий?

Произошло следующее: _____

Произошло следующее: _____

Произошло следующее: _____

7. Что, по вашему мнению, сделал бы ваш визави в каждой из ситуаций, если бы вы не пошли у него на поводу из-за его иррационального поведения?

Этот человек поступил бы так:

Этот человек поступил бы так:

Этот человек поступил бы так:

8. Каков был бы результат для вас лично?

Для меня результат был бы следующим:

Для меня результат был бы следующим:

Для меня результат был бы следующим:
