

Hoja de trabajo para preparar conversaciones difíciles:

*Conversaciones difíciles, relaciones sanas.
No tener estas conversaciones implica la pérdida de la
confianza en la relación.*

Qué ha ocurrido	Describe brevemente lo que te dispara	
Datos	Qué he observado	
Opiniones	Qué creo, que interpreto de la situación	
Sentimientos	Esto me hace sentir...	Creo te sientes ...
Necesidades	Lo que necesito	Lo que creo que necesitas
Estrategias, Propuestas Decisiones Límites	Por ejemplo: Me gustaría saber que solución le darías tu Me gustaría proponerte Me gustaría escuchar que opinas ... Me gustaría poner un limite y decirte claramente que es lo que no voy admitir	
rociogomezsanabria.com		