

# COMUNICAREA ÎN CUPLU

## PROBLEME DE COMUNICARE ABILITĂȚI DE COMUNICARE

### C H E C K L I S T

1

#### CRITICA ȘI JUDECATA

- Critica în loc de discuții calme despre situații

2

#### COMUNICAREA PASIV-AGRESIVĂ

- Folosirea sarcasmului în loc de exprimarea nemulțumirilor

3

#### EVITAREA CONFLICTELOR

- Partenerii evită să discute despre probleme

4

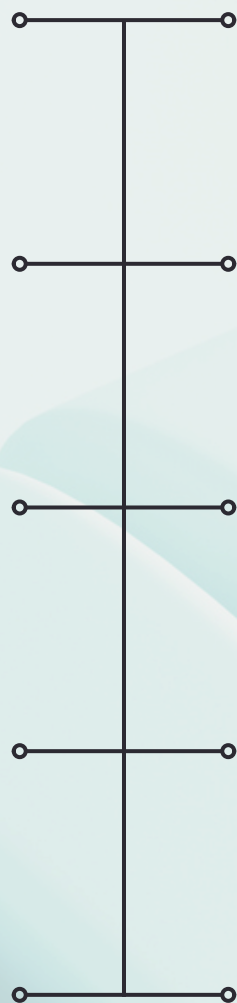
#### LIMBAJ NEGATIV

- Un ton ostil, cuvinte dure și acuzații

5

#### DIFICULTATEA EXPRIMĂRII NEVOILOR

- Partenerii nu exprimă clar ce au nevoie



#### EMPATIE ȘI VALIDARE

- Exprimă înțelegerea
- Arată empatie

6

#### GESTIONEAZĂ CONFLICTELE

- Rămâi concentrat pe problemă
- Evită atacurile personale

7

#### PRACTICĂ RECUNOȘȚINȚA

- Spune mulțumesc pentru gesturi mici și mari
- Exprimă-ți aprecierea sincer

8

#### ASCULTAREA ACTIVĂ

- Acordă atenție când vorbești
- Repetă și parafrazează

9

#### ALOCĂ TIMP

- Stabiliți timp regulat comunicării
- Mediu fără distrageri

10