

# COMUNICAREA ÎN CUPLU

## COACHING

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

1

#### Ascultarea activă

- A te asculta întâi pe tine
- A cunoaște nevoile celuilalt

2

- Prezența în interacțiune
- Atenția la ce transmite celălalt

3

- Întrebări puternice
- Întrebări de clarificare

4

- Întrebări de tip feedback
- Întrebări de tip feedforward

5

#### Exemple de întrebări

- Ce-ți dorești cu adevărat?
- Ce pot face eu pentru relație? Ce ar putea fi mai bine data viitoare?



#### Tehnici

- Jurnalul
- Sfaturi ca pentru un prieten bun

6

#### Abilități pentru acasă

- Invitația la dialog
- Lucrul cu sinele

7

#### Abilități pentru coach

- Empatie
- Validare

8

#### Rezistența clientului

- Decalaj între stările clientului și ale coach-ului

9

#### Lucrul cu rezistența

- Identificarea momentului potrivit
- Lucrul în cuplu - eu, tu și relația

10