

*„Nie obchodzi mnie ile wiesz, dopóki nie będę wiedział, ile ja Ciebie obchodzę”*

S.R. Covey

# Materiały szkoleniowe



## **Garnitur kontra garsonka czyli jak budować dobre relacje w pracy**

Dla pracowników ...



### Kobieta i mężczyzna w starciu z problemami – komunikacja damsko-męska



Można powiedzieć, że to jak mężczyzna i kobieta reagują na stres stanowi przeciwstawne bieguny. Takie zachowania wynikają z odmiennych potrzeb. Podczas gdy mężczyzna szuka samotności i czasu na przemyślenia, kobieta szuka kogoś, kto mógłby jej wysłuchać. Kobieta czuje ulgę, gdy opowie o swoich trudnościach, mężczyzna zaś jest w stanie lepiej się poczuć dopiero wówczas, gdy zacznie się z nimi zmierzać.

#### **Mężczyzna w „jaskini”**

Kiedy mężczyzna się izoluje jego uwaga staje się ograniczona. Skupia się na problemach, które musi rozwiązać i nie może zbyt wiele czasu poświęcić swojej partnerce. Gdy mężczyzna się wycofuje kobieta nie potrafi tego zrozumieć i czuje się odrzucona.

Popatrzmy na kilka przykładowych schematów. Przypomina Ci to coś?

**Kobieta:** Mówię i mówię. Czy Ty mnie słuchasz?

**Mężczyzna:** Oczywiście. Wszystko mogę powtórzyć

1. Gdy on skrywa się w „jaskini” jego uwaga na niej jest ograniczona, przez co ona ma wrażenie, że jest niesłuchana.

**Kobieta:** Jesteś obok, ale jakby Cię nie było.

**Mężczyzna:** O co Ci chodzi? Przecież jestem.

2. Mimo że on jest obok ona ma wrażenie, że wcale go nie ma. On się dziwi jej bezpodstawnym pretensjom.

**Kobieta:** Mam wrażenie, że nie interesujesz się tym, co mam ci do powiedzenia

**Mężczyzna:** Ależ skądże. Myślisz, że dlaczego tak się staram, by wszystko jakoś poukładać?

3. On uważa, że ona nie powinna czuć się ignorowana dlatego, że jej nie poświęca tyle uwagi, ile by chciała. Dla niego ważniejsze jest szukanie rozwiązania.

#### **Mężczyzna wycofuje się do jaskini, ponieważ:**

- ✓ Szuka rozwiązania na swoje problemy.
- ✓ Nikomu nie musi się tłumaczyć i przyznawać, że przeżywa jakiegokolwiek trudności.
- ✓ Czuje się źle i chce odzyskać równowagę psychiczną. Chce mieć czas na przemyślenia.

#### **Kobieta rozmawia, ponieważ:**

- ✓ Tak radzi sobie ze stresem.
- ✓ Chce nawiązać bliższą relację z rozmówcą. Bliskość tą buduje dzieląc się swoimi uczuciami.

#### **Rozmowa – balsam dla duszy**

Rozmowa dla kobiety jest niczym balsam dla duszy, także w pracy. Słowa pomagają jej uwolnić się od trudnych, ciężących emocji. Często jeden problem wywołuje generalizowaną reakcję stresową na wszystko, co się w jej życiu obecnie dzieje. Nieważne zatem jest szukanie rozwiązania, ale wykazanie chęci słuchania i zrozumienia. Z potokiem wyrzucanych słów zmniejsza się poziom nagromadzonego stresu.

Przedstawione sposoby reagowania na sytuacje problemowe przez kobiety i mężczyzn znacznie się różnią, w związku z czym wymagają od osoby niosącej pomoc odpowiedniego zachowania. Popatrzmy jak partnerzy mogą sobie wzajemnie pomagać.

#### **Kobieta pomaga mężczyźnie, który przebywa w jaskini, gdy:**

1. Rozumie jego potrzebę wycofania.
2. Powstrzymuje się przed dawaniem rad i podsuwaniem rozwiązań.
3. Nie wypytuje o jego samopoczucie.
4. Wystrzega się zamartwiania o niego.
5. Robi coś przyjemnego dla siebie, dając mu czas pozostawania w samotności.

Czas gdy Twój mężczyzna przebywa w jaskini to znakomita okazja na to byś zajęła się sama sobą. Od Ciebie zależy jak to wykorzystasz. **Możesz:** pójść na spacer, wziąć relaksującą kąpiel, iść na basen, poczytać książkę, spotkać się z przyjaciółką. W ten sposób przyjemnie spędzisz czas, a swojemu mężczyźnie dasz szansę na odzyskanie sił i znalezienie rozwiązania na nurtujące go problemy. Z pewnością będzie Ci za to bardzo wdzięczny.

#### **Mężczyzna pomaga kobiecie, gdy:**

1. Nie bagatelizuje jej zdenerwowania, ale pyta o jej samopoczucie.
2. Słucha uważnie, gdy ona mówi okazując przy tym zrozumienie poprzez używanie zwrotów typu: „rozumiem Cię”, „rozumiem, że możesz się tak czuć”.
3. Ze spokojem wysłuchuje tego, co ona mówi, nawet wówczas, gdy jest wzburzona.
4. Okazuje czułe gesty (przytula, głaszcze).

5. Akceptuje jej uczucia, nie używa zwrotów typu „nie przesadzaj”, „nie wiem czym Ty się właściwie denerwujesz”, „za bardzo się przejmujesz”.

Mężczyzna, który z wyrozumiałością wysłucha swojej partnerki stanie się dla niej bohaterem prędzej niżby to uczynił zasypując ją setkami pomysłów na rozwiązanie jej problemów.

## Systemy reprezentacji



Poniżej przedstawiamy najczęściej spotykane systemy reprezentacji.

### **W – Wzrokowcy**

Tak zwani wzrokowcy często siedzą lub stojąc przyjmują pozycję wyprostowaną, z uniesioną głową i wzrokiem. Oddychają górną powierzchnią płuc, mają tendencję do pochylania się w kierunku rozmówcy; często są to dobrze zorganizowane, staranne, uporządkowane i schludne osoby. Zapamiętują informacje poprzez odtwarzanie obrazów (wizualizację), mniej rozprasza ich hałas.

Zapamiętywanie werbalnych instrukcji sprawia im często kłopoty, nudzą ich długie słowne wyjaśnienia i dywagacje – im dłuższa wypowiedź tym ich myśli bardziej błądzą. Wygląd/powierzchnowość ma dla nich bardzo duże znaczenie. Dlatego istotne jest jak oni, ich przyjaciele i rodzina wyglądają, jednym słowem najbardziej liczy się odpowiednia prezencja. Wybierając sprzęt do domu lub do biura bazują na tym jak wygląda, a nie na jego funkcjonalności.

### **S – Słuchowcy**

Słuchowcy często patrzą ukośnie; oddychają środkową częścią płuc. Często też mówią do siebie (niektórzy z nich poruszają nawet wtedy ustami), łatwo rozprasza ich hałas. Z łatwością mogą powtórzyć to, co zostało im powiedziane, dlatego uczą się poprzez słuchanie. Zazwyczaj kochają muzykę i rozmowy telefoniczne. Zapamiętują poprzez pewne etapy, procedury i sekwencje. Słuchowcy lubią, gdy mówi się im o ich postępach, uzależniają swoją wypowiedź od tonu głosu lub zestawu słów. Zazwyczaj lubią muzykę, więc nie pomylił się zakładając, że dysponują wspaniałym sprzętem do jej słuchania.

### **K – Kinestetycy**

Kinestetycy zazwyczaj oddychają dolną częścią płuc, dlatego można zaobserwować u nich wtedy ruchy brzucha (unoszenie i opadanie). Na ogół poruszają się i mówią bardzo powoli. Odpowiadają na dotyk i fizyczne bodźce. Często lubią stać blisko innych ludzi, zapamiętując ich dzięki bliskiemu kontaktowi – jest to wolniejszy, ale bardziej trwały proces niż w przypadku dwóch pozostałych systemów reprezentacji. Z reguły sprawdzają czy dana rzecz jest miła w dotyku.

### **SC – Typ słuchowo-cyfrowy: nieokreślony (mieszany)**

Ludzie preferujący ten system reprezentacji spędzają sporo swojego czasu na „mówieniu do siebie”. Chcą się bowiem przekonać, czy dana rzecz czy też działanie „ma sens”. Mogą również posiadać niektóre cechy charakterystyczne dla pozostałych systemów.

## ĆWICZENIA



---

### ROZMOWY JEDNOSTRONNE

Ona: Jak minął weekend ?

**On: Dobrze**

Ona: Robiłeś coś .... , jakiś wypad za miasto?

**On: nic ciekawego**

Ona: Czym dziś się zajmujemy?

**On: Jeszcze nie wiem**

Ona: Chcesz żebym ci w czymś pomogła ?

**On: Nie**

Ona (*ona po chwili namysłu*): Dziś jest tyle do zrobienia, martwię się, że nie starczy mi czasu, oni chcą żebym robiła wszystko na raz.

**On: Nie słuchaj ich, po prostu rób tyle ile możesz zrobić.**

Ona: Tak robię, ojej nie mogę uwierzyć, zapomniałam zadzwonić w piątek do klienta

**On: Za bardzo się martwisz, to dlatego cały czas jesteś nieszczęśliwa.**

Ona: Wcale nie jestem cały czas nieszczęśliwa, czy Ty po prostu nie możesz mnie wysłuchać.

**On: No przecież słucham**

Ona: Po co ja Ci w ogóle o tym mówiłam ?

**On: (zakłopotany milczy)**

### Lepszy sposób

Lepszy sposób

Ona : Jak minął weekend ?

**On: Dobrze, choć nie robiłem nic szczególnego, ale miło, że pytasz. A jak tam u Ciebie?**

Ona: W sobotę wyjechaliśmy z mężem i dziećmi na wieś, a wczoraj byliśmy w kinie? W końcu trochę odpoczęłam. Ale dzisiaj jest znowu tyle do zrobienia, martwię się, że nie starczy mi czasu.

**On:***(bierze głęboki wdech, relaksuje się i odpowiada)*

**Widzę, że się naprawdę martwisz.**

Ona: Oni oczekują, że zrobię wszystko w ciągu jednej chwili.

**On:** (z empatią) **Naprawdę?**

Ona: Do tego zapomniałam zadzwonić wczoraj do klienta.

**On: O nie**

Ona: Myślę, że czekał na informację ode mnie. Czuję się naprawdę źle.

**On: Widzę, że jesteś bardzo zaangażowana, na pewno da się to jakoś naprawić.**

Ona: Masz rację, dziękuję, że mnie wysłuchałeś, jest mi teraz znacznie lepiej. Najlepiej będzie jak wezmę się już za robotę.

### ĆWICZENIE DLA KOBIET ZASADY PROSZENIA

1. Ustal cel rozmowy i czas

**Chciałabym porozmawiać z tobą o nowym projekcie, czy spotkasz się ze mną w tej sprawie po lunchu?**

2. Odpowiednie słowa

✘ Czy mógłbyś skontaktować się z zarządem?"

Zamiast tego powiedz:

✓ **Skontaktujesz się z zarządem?**

3. Mów konkretnie, krótko i wprost, użyj słowa „proszę”

✘ Mam jutro pilne spotkanie z klientem, a ktoś musi przejrzeć dokumentację przed kontrolą.

Zamiast tego powiedz:

✓ **Mam jutro pilne spotkanie z klientem, dokończ proszę za mnie sprawdzanie dokumentów**

4. **Podziękuj** za każdym razem gdy coś dla ciebie zrobi. Jeśli to ważne, powiedz mu o tym.

5. **Ton głosu**

## Efektywne proszenie

I.

Ona:

**Miałam dzisiaj trudnego klienta, tak bym ci chciała o tym opowiedzieć. Nic nie musisz robić wystarczy, że posłuchasz, bardzo mi to pomoże. Zechciałabyś poświęcić mi chwilkę, proszę?**

On: słucha

*Po chwili kończysz i dziękujesz mu, że cię wysłuchał, mówiąc jak ci pomógł i jak dzięki niemu poprawił ci się humor, np.*

Ona:

**Dziękuję, że mnie wysłuchałeś, bardzo mi to pomogło**

II.

Ona:

**Miałam dzisiaj trudnego klienta, chciałabym ci o tym opowiedzieć. Nic nie musisz robić wystarczy, że posłuchasz bardzo mi to pomoże. Zechciałabyś poświęcić mi chwilkę, proszę?**

On:

Nie mam czasu

Ona:

**W porządku, nie ma sprawy** (bez wyrzutu)

III.

Ona:

**Miałam dzisiaj trudnego klienta, chciałabym ci o tym opowiedzieć. Nic nie musisz robić wystarczy, że posłuchasz bardzo mi to pomoże. Zechciałabyś poświęcić mi chwilkę, proszę?**

On:

Nie mam czasu

Ona:

**Rozumiem, że jesteś zajęty, masz dużo pracy, wystarczy mi tylko chwilka, to co?**

## WŁAŚCIWY „JĘZYK PRZEPROSIN”

### Przykład 1

Marsjanin: Przepraszam, że się spóźniłem. Postąpiłem *bezmyślnie*.

Wenusjanka: W porządku. Następnym razem po prostu daj mi znać wcześniej.

Marsjanin: (głośno myśląc) Wow, dobrze to przyjęła. Następnym razem muszę pamiętać, żeby ją uprzedzić. W tym przypadku miała rację.

### Przykład 2

Marsjanin: Przepraszam Cię za wszystko, co wczoraj powiedziałem. Przemyślałem to wszystko i zdałem sobie sprawę, że *przesadziłem*.

Wenusjanka: Przeprosiny przyjęte. Nic wielkiego się nie stało. Po prostu oboje byliśmy zdenerwowani, ale doceniam to, że przemyślałeś swoje postępowanie.

Marsjanin: (głośno myśląc) Wow, jest taka czuła i oddana. Nie powinienem tak od razu przechodzić do defensywy. Następnym razem bardziej się postaram i spróbuję zrozumieć jej punkt widzenia.

### Przykład 3

Marsjanin: Przepraszam, że nie oddzwoniłem wcześniej. Masz rację, to było bardzo *niewrażliwe* z mojej strony.

Wenusjanka: W porządku. Po prostu nie wiedziałam, co się z Tobą dzieje.

Marsjanin: (głośno myśląc) Doceniam w niej to, że jest taka miła i wyrozumiała. Powinienem częściej do niej dzwonić.

### Przykład 4

Marsjanin: Przepraszam, że zapomniałem kupić bilety na ten koncert. Zachowałem się jak samolub.

Wenusjanka: Ok, nic się nie stało. Następnym razem pójdziemy do kina i to Ty postawisz bilety.

Marsjanin: (głośno myśląc) Mmmmm. Zachowałem się naprawdę samolubnie. Następnym razem postaram się zrobić dla niej coś miłego i sprawić jej przyjemność.

### Przykład 5

Marsjanin: Przepraszam, że nie zajmowałem się Tobą na przyjęciu. Zachowałem się nierozważnie; to było podłe z mojej strony.

Wenusjanka: W sumie nic wielkiego się nie stało, ale miło jest usłyszeć, że nie zrobiłeś tego specjalnie/nie miałeś nic złego na myśli. (uśmiechając się) Mam nadzieję, że mi to wkrótce jakoś wynagrodzisz.

Marsjanin: Chyba zabolało ją to bardziej niż myślałem, następnym razem będę bardziej taktownie



**Dla Niego**

**GARNITUR**

**Dla Niej**

**GARSONKA**

Po przyjsciu do biura, zamiast od razu przechodzic do spraw zawodowych, powitaj kobiece, mowiac do niej po imieniu i zapytaj np. o jej rodzine.	Udzielaj rad tylko wtedy, gdy on cie o to poprosi.
Zadawaj jej pytania dotyczace tego, nad czym ona wlasnie pracuje, podeślij jej artykul, który może być pomocny.	Pomniejszaj jego błędy, nie robiąc z tego wielkiej sprawy.
Gdy kobieta wyglada na przemęczoną, zauważ to dodając komentarz w stylu: „jest tyle pracy, co za dzień”	Gdy mężczyznę coś trapi, nie okazuj mu współczucia, tylko zostaw mu swobodę działania.
Kiedy kobieta przedstawia siebie w gorszym świetle, podbuduj ją i wyraż uznanie dla jej pracy.	Nie nadawaj swojej wypowiedzi emocjonalnego tonu, zawsze odwołuj się tylko do faktów.
Od czasu do czasu zadawaj jej pytanie „W jaki sposób mogę być bardziej pomocny?”	Przyjmuj z uznaniem jego wskazówki i rady jeśli są pomocne.
Postaraj się bardziej jej słuchać, powstrzymując się od dawania rad.	Gdy mężczyzna cie rozczaruje, wybaczej mu, dając mu drugą szansę.

Kobiety	Mężczyźni
Troska	Zaufanie
Zrozumienie	Akceptacja
Szacunek	Docenianie
Włączenie	Podziw
Potwierdzenie	Uznanie
Dodanie otuchy	Zachęta

### Sposoby okazywania troski i zaufania w życiu zawodowym

TROSKA	ZAUFIANIE
Gdy przychodzisz do biura, zamiast od razu zajmować się sprawami zawodowymi, powitaj kobietę (założmy, że masz sekretarkę), wymieniając jej imię, i zapytaj np. o jej rodzinę.	Udzielaj rad mężczyźnie tylko wtedy, gdy Cię o to poprosi.
Proponuj kobiecie swoją pomoc ZAWSZE, gdy przenosi lub przesuwa coś ciężkiego.	Gdy prosisz o coś mężczyznę, rób to wprost. Nie rozwódź się nad problem, ale cierpliwie oczekuj, aż rozmówca zgodzi się, aby Ci pomóc.
Gdy kobieta wygląda na przemęczoną, daj jej do zrozumienia, że to dostrzegasz; powiedz np.: „Jest tyle pracy! Co za dzień”.	Gdy mężczyznę coś trapi, nie okazuj mu współczucia, tylko zostaw mu swobodę działania.
Mów kobiecie więcej komplementów dotyczących jej pracy.	Pomniejszaj błędy mężczyzny; nie rób z nich wielkiej sprawy.
Zadawaj kobiecie pytania dotyczące tego, nad czym właśnie pracuje; prześlij jej artykuł, który może być pomocny.	Gdy omawiasz z mężczyzną problemy zawodowe, mów tonem świadczącym o zaufaniu. Powstrzymaj się od zbyt emocjonalnych reakcji.
Kiedy kobieta przedstawia siebie w złym świetle, podbuduj ją i wyraż uznanie dla jej pracy.	Gdy skarżysz się na coś, zachowaj obiektywizm. Staraj się, aby Twoja wypowiedź nie była emocjonalna, zawsze odwołuj się tylko do faktów.
Postaraj się uważnie słuchać, co mówi kobieta; powstrzymuj się od dawania rad.	Gdy mężczyzna Cię rozczaruje, wybac mu i daj mu drugą szansę.
Od czasu do czasu zadawaj kobiecie pytanie: „W jaki sposób mogę być bardziej pomocny?”	Przyjmuj z uznaniem wskazówki i rady mężczyzny, jeśli są pomocne.
Planuj zajęcia tak, aby kobieta mogła załatwić nagłe sprawy rodzinne.	Absolutnie unikaj powoływania się na „ekspertów”, gdy mówisz mężczyźnie, co i jak powinien zrobić.
Gdy prosisz o coś kobietę, bądź uprzejmy; używaj zwrotów typu: „Czy zechciałabyś...”.	Gdy rośnie poziom stresu, zachowuj się tak, jakby wszystko było w porządku.

Kobieta potrzebuje zrozumienia, zaś mężczyzna akceptacji. Zrozumienie kobiety nie oznacza przyjmowania jej punktu widzenia, ani dokładnego analizowania treści jej wypowiedzi. Zrozumienie według kobiety oznacza zaakceptowanie jej uczuć, potrzeb i nastroju, w jakim się znajduje. Mężczyzna, który stara się zrozumieć kobietę, akceptując jej uczucia i dając jej do nich prawo, sprawia, że ona zaczyna akceptować go takim, jakim jest. Kiedy więc on okaże jej zrozumienie, ona przestanie zmuszać go do czegokolwiek zaprzestając podejmowania prób zmieniania go i udoskonalania. Podczas próby zmieniania mężczyzny, on najprawdopodobniej uparcie będzie pozostawał przy swoich dotychczasowych, denerwujących kobietę zachowaniach. Jeśli więc kobieta będzie cały czas zwracała uwagę mężczyźnie, że

się spóźnia, może liczyć jedynie na serię kolejnych spóźnień. Jeśli będzie chciała, aby był bardziej rozmowny — zamknie się w sobie jeszcze bardziej. Jeśli zacznie atakować jego poczucie humoru, nie będzie końca szowinistycznym dowcipom. Jeśli postanowi sprawić, aby zamienił sportowy strój na garnitur, może spodziewać się, że na spotkanie z kluczowym klientem on założy swój ulubiony T-shirt. Najlepszym sposobem, jak się okazuje, jest zaprzestanie prób wymuszenia zmian i postępowanie według zasady „mężczyźni uczą się na błędach, których się im nie wypomina”. Należy jednak wcześniej założyć, że mężczyzna wie, kiedy popełnił błąd, i że zrobi wszystko, aby w przyszłości go nie powtórzyć. Umiejętność umniejszania męskich błędów może być dużym atutem w kobiecych rękach. Z kolei w procesie oddziaływania na kobietę dobrze jest gdy, mężczyzna poprawnie rozpoznaje jej uczucia i nie dystansując się od nich, dodaje jej otuchy odpowiednimi słowami.

Gdy mężczyzna traktuje priorytetowo prawa, życzenia oraz potrzeby kobiety, ona czuje się szanowana i ważna. Kształtowana w dzieciństwie kobieca potrzeba szacunku, związana jest ze sposobem w jaki córka traktowana była przez ojca oraz postrzeganiem przez nią poziomem szacunku, jaki miała do siebie jej matka. Model zgodnie, z którym wychowywanych jest większość dziewcząt sprawia, że trudno jest im w życiu dorosłym domagać się stanowczego przestrzegania ich praw. Na uznanie kobiety zatem zasłuży szczególnie ten mężczyzna, który pomoże jej te prawa wyegzekwować. W przypadku, gdy kobiece prawa i uczucia nie są szanowane, ich właścicielka traci pewność siebie i zamyka się w sobie. Okazywanie szacunku kobiecie polega również na podejmowaniu prób odgadywania jej potrzeb i aspiracji. Mężczyzna, który proponuje kobiecie pomoc bez inicjatywy z jej strony, zyskuje w jej oczach wielkie uznanie.

W świecie męskich wartości kompetencje i osiągnięcia (podobnie jak uczucia w przypadku kobiet) są na najwyższej półce. Mężczyzna, którego się docenia, czuje się zatem zachęcony do dalszego działania. Kobieta, która postrzega swojego współpracownika przez pryzmat jego sukcesów, a nie porażek, jest dla niego prawdziwym skarbem. Gdy okazuje mu wdzięczność za to, czego dokonał, budzi w nim olbrzymią chęć dawania jeszcze więcej. Mężczyzna, który czuje, że jego wysiłki spotkały się z uznaniem kobiety, automatycznie zaczyna obdarzać ją większym szacunkiem, okazywać jej wsparcie i podkreślać wagę jej potrzeb i uczuć. Zaprzeczeniem uznania dla mężczyzny i jego działań mogą być tzw. pytania wyjaśniające, które kobiety zadają, aby np. ośmielić koleżankę podczas rozmowy. Mężczyzna, usłyszawszy takie pytanie, odbierze je jako atak. Kobieta zaś nie widzi w takim pytaniu niczego niestosownego, gdyż wie, że zadała je w celu nawiązania lepszego kontaktu. W tabeli przedstawiono pytania, które kobieta potraktuje jako wspierające, mężczyzna natomiast oceni je negatywnie (lewa kolumna), oraz te same pytania (prawa kolumna) poprzedzone komentarzem wyrażającym uznanie dla mężczyzny.

Przykładowe pytania wspierające

Pytania wspierające kobietę	Pytania wspierające mężczyznę
Czy masz na myśli to, że...?	To doskonałe rozwiązanie. Czy masz na myśli to, że...?

Jak to możliwe, że...?	Nigdy nie pomyślałabym o tym. Jak to możliwe, że...?
A więc chcesz powiedzieć, że...	To ma sens. A więc chcesz powiedzieć, że...?
Czy mam zatem wyciągnąć wniosek, że...?	Zdecydowanie masz rację. Czy mam zatem wyciągnąć wniosek, że...?
Jeśli cię dobrze zrozumiałam, to...?	To zdecydowanie dobry pomysł. Jeśli cię dobrze zrozumiałam, to...?

## **Czego potrzebują kobiety**

1. uwagi kogoś, komu na nich zależy
2. pomocy kogoś, kto rozumie i zaspokaja ich potrzeby
3. czasu dla siebie, w którym ktoś odgaduje i spełnia ich życzenia
4. kogoś, kto zna ich upodobania i wyprzedza ich myśli
5. kogoś, kto rozumie ich pragnienia i uprzedza prośby
6. miłości, adoracji
7. kogoś, kto by za nimi tęsknił i pragnął ich
8. kochać i czuć się/być kochaną
9. kogoś, kto będzie o nich dbał i rozumiał ich stany emocjonalne
10. kogoś, komu można się zwierzyć i powierzyć największą tajemnicę; kogoś, kto ich nie zawiedzie ani nie nadwyręży ich zaufania
11. kogoś, kto sprawi, że poczują się wyjątkowe/niezastąpione
12. kogoś, kto będzie służył im pomocą
13. głębokiej zażyłości i namiętności
14. nie tylko uosobienia wszystkich powyższych cech, ale ponadto kogoś, z kim poczują naturalną więź, to nieuchwytnie i nieokreślone coś.

## **Czego potrzebują mężczyźni**

1. kogoś, kto zauważy ich wysiłki i doceni to, co robią
2. kogoś, z kim mogliby dzielić się swoimi sukcesami i dokonaniem
3. kogoś, dzięki komu poczują, że mogą zaspokoić czyjeś potrzeby
4. kogoś, kto przyjmie i zaakceptuje ich takimi, jakimi są
5. kogoś, kto pomoże im wydobyć ich 'prawdziwe ja'
6. kogoś, kto będzie im ufał i wierzył w ich możliwości
7. kogoś, kto zainspiruje i zmotywuje ich do stania się lepszym człowiekiem

8. kogoś, kto bardzo ich lubi i potrafi im to okazywać
9. kogoś, kto jest z nich zadowolony i zachowuje się wobec nich odpowiedzialnie
10. kogoś, kto będzie otwarty na ich sugestie i plany
11. kogoś, kto będzie ich podziwiał za to, czego dokonali lub próbowali dokonać
12. kogoś, kto wybaczy im ich błędy
13. kogoś, kto doceni i wydobędzie z nich ich najlepsze cechy, jak cierpliwość, hojność, uprzejmość, zaangażowanie, lojalność, asertywność, odwaga, wiedza, poczucie humoru itd.

## TEST DLA KOBIET



---

### Czy ciągle usiłujesz go ulepszyć?

Ten tekst ma ustalić, czy jesteś dobrą słuchaczką. Policz sobie **jeden** punkt, gdy mówisz „tak” od czasu do czasu, **dwa**- gdy dość często, **trzy**- gdy robisz to zazwyczaj.

1. Jak mogło przyjść ci do głowy, żeby kupić coś takiego?
2. Naczynia dalej brudne, jak wyschną, będą pełne plam.

3. Masz już chyba odrobinę za długie włosy, prawda?
4. Poczekaj, zawróć. Tam jest wolne miejsce, żeby zaparkować.
5. Dobrze, chcesz pogadać z przyjaciółmi, a co ze mną?
6. Za ciężko pracujesz. Powinieneś zrobić sobie dzień wolny.
7. Nie kładź tam tego. Potem nie będzie można znaleźć.
8. Trzeba wezwać hydraulika. On będzie wiedział, jak to zrobić.
9. I co, będziemy czekać? Nie zarezerwowałeś stolika?
10. Powinieneś więcej czasu spędzać z dziećmi. Tęsknię za Tobą.
11. W gabinecie masz kompletny bałagan. Jak w ogóle możesz tam myśleć? Kiedy zamierzasz zrobić tam porządek?
12. Znowu zapomniałeś przynieść to do domu.
13. Jedziesz za szybko. Zwolnij, bo zarobisz mandat.
14. Następnym razem najpierw poczytamy recenzję filmu.
15. Nie miałam pojęcia, gdzie się podziewasz. Powinieneś być zadzwonić.
16. Ktoś wypił sok z lodówki.
17. Nie jedz palcami. Dajesz zły przykład.
18. Te chipsy są za tłuste. Szkodzą na serce.
19. Za mało czasu masz dla siebie.
20. Nie mogę wszystkiego rzucić i iść z Tobą na kolację.
21. Ta koszula nie pasuje do spodni.
22. Bill dzwonił już trzeci raz. Kiedy wreszcie do niego oddzwonisz?
23. W skrzynce na narzędzia masz totalny bałagan, nic tam nie mogę znaleźć. Zrób wreszcie porządek.

## **Wyniki testu Wenusjanek**

### **Czy ciągle usiłujesz go ulepszyć?**

Podlicz punkty

#### **0-10 punktów**

Gratulację! Nauczyłaś się akceptować partnera takim, jakim jest. Zasługujesz, aby twój Marsjanin zabrał cię na kolację.

#### **11-20 punktów**

Dość często usiłujesz go ulepszyć, ale zazwyczaj jesteś spolegliwą partnerką. Techniki unikania ulepszania partnera i umiejętność doceniania go oraz akceptowania takim jaki jest sprawią, że z przyjemnością będzie pomagał ci we wszystkim o co go poprosisz.

### **Ponad 21 punktów**

Tak! Przez cały czas usiłujesz go ulepszać! Przez najbliższy tydzień staraj się nie udzielać mu rad, kiedy o to nie poprosi, ani go nie krytykować. Mężczyzna nie tylko to doceni, ale także okaże się bardziej wrażliwy i czuły. Przed Tobą nauka trzech etapów efektywnego proszenia i zrozumienie sześciu podstawowych potrzeb partnera, a zatem do dzieła !

## **TEST DLA MĘŻCZYZN**



---

### **Czy NAPRAWDĘ jej słuchasz?**

Tekst ten ma ustalić, czy jesteś dobrym słuchaczem. Policz sobie **jeden** punkt, gdy mówisz „tak” od czasu do czasu, **dwa**- gdy dość często, **trzy**- gdy robisz to zazwyczaj.

1. Nie powinnaś się tak bardzo przejmować.
2. Ale przecież nie to powiedziałem.



3. Tak naprawdę to nie jest wielka sprawa.
4. W porządku, przepraszam. I dajmy już temu spokój.
5. Po prostu zrób to i tyle.
6. Przecież cały czas rozmawiamy.
7. Nie wiem, jak możesz się czuć tym dotknięta.
8. Co insynuujesz?
9. Nie powinnaś tego tak odbierać.
10. Jak możesz tak mówić? Przecież w zeszłym tygodniu spędziłem z tobą cały jeden dzień. I było wspaniale.
11. Zupełnie nie miałem tego na myśli.
12. W porządku. Posprzątam za domem. Zadowolona?
13. Mam! Już wiem, co musisz zrobić.
14. Posłuchaj, przecież nic na to nie poradzimy.
15. Jeśli potem masz się żalić, to lepiej tego nie rób.
16. Jak możesz pozwolić, żeby cię tak traktowali?
17. Jeśli nie czujesz się szczęśliwa, to się rozwiedzmy i już.
18. Dobrze, odtąd zajmuj się tym sama.
19. Ja to załatwię.
20. Oczywiście, że mi na tobie zależy. To śmieszne pytanie.
21. Mogłabyś wreszcie przejść do rzeczy?
22. Wszystko co musimy zrobić, to....
23. Było zupełnie inaczej

## **Wyniki testu Marsjan**

### **Czy naprawdę jej słuchasz?**

Podlicz punkty

#### **0-10 punktów**

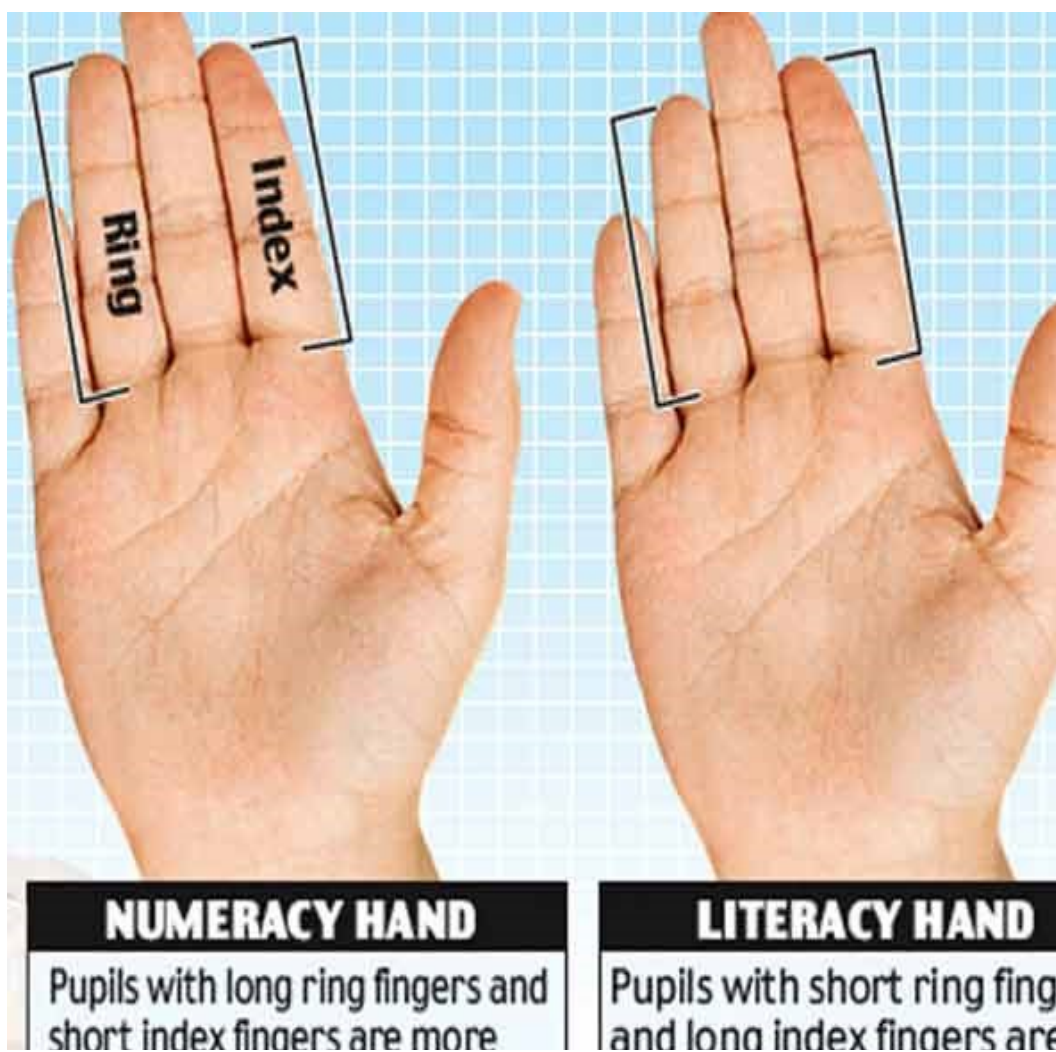
Gratulacje! Jesteś znakomitym słuchaczem, ufnym, opiekuńczym i bez wątpienia zasługującym, aby twoja Wenusjanka przygotowała Ci kolację.

#### **11-20 punktów**

Czasami nie słuchasz, ale zazwyczaj jesteś uważnym partnerem. Techniki na łagodzenie „zimnego frontu” oraz zwiększenie wytrzymałości na „ciosy poniżej pasa”, na pewno wzbogacą Twój obecny warsztat kochającego Marsjanina.

### Ponad 21 punktów

Nie jesteś słuchaczem. Przez cały najbliższy tydzień ćwicz się w słuchaniu tego, co mówi twoja partnerka. Spróbuj częściej ugryźć się w język, powstrzymać się od udzielania recept na wszystko i zmieniania jej uczuć. Sam zdziwisz się, jak bardzo ona to doceni! Poznanie sześciu podstawowych potrzeb partnerki oraz zjawiska kobiecej fali bardzo pomoże ci w poprawieniu relacji z Twoją partnerką.



Autorka: Dr AnneMoir

Palec wskazujący dłuższy od palca serdecznego –  
**mózg kobiecy.**  
Palec serdeczny dłuższy od palca wskazującego –  
**mózg męski.**







## O trenerze

### Joanna Sajko – Stańczyk



Psycholog, certyfikowany coach ogólnoświatowej organizacji coachingowej – International Coaching Federation, posiada akredytację ACC International Coaching Federation, trener, ekspert komunikacji międzypłciowej, doradca kariery, wykładowca akademicki. Osobiście przeszkolona przez Johna Gray'a („Mężczyźni są z Marsa, kobiety są z Wenus”) w jego Instytucie w Las Vegas z zakresu executive, business i life coachingu. Jako jedyny psycholog w Polsce posiada certyfikat uprawniający ją do pracy jego metodami. W zakresie różnic płciowych w kontekście naukowym współpracuje z dr AnneMoir („Płeć mózgu”). Autorka cyklu spektakli edukacyjnych „Mężczyźni są z Marsa, kobiety są z Wenus” - pierwszej w Polsce dydaktycznej i zarazem humorystycznej adaptacji bestsellera Johna Gray'a. Przeszkoliła w tym zakresie ponad 3500 osób z całej Polski. Certyfikowany Trener Neurolingwistycznego Programowania z zakresu rozwoju osobistego oraz zaawansowanej komunikacji. Od 12 lat prowadzi szkolenia otwarte oraz szkolenia dla firm z kompetencji społecznych. Obecnie prowadzi szkolenia i coaching w zakresie psychologicznych różnic płciowych oraz aspektów z obszaru gender w różnych dziedzinach życia społecznego i politycznego. W trakcie swoich zajęć łączy naukową wiedzę z zakresu badań nad płcią mózgu z praktycznymi metodami działania w sferze biznes- i life-coachingu, terapii oraz neurolingwistyki. Głównym obszarem jej pracy jest rozwój kobiet i mężczyzn w życiu zawodowym i osobistym, w tym: psychologia płci w życiu codziennym, w aspekcie zarządzania personelem, obsłudze klienta, sprzedaży, komunikacji, radzenia sobie ze stresem itp. Posiada doświadczenie w ocenie kompetencji trenerów (juror komisji oceniającej w MS Team) oraz przedsiębiorców (członek licznych komisji konkursowych i rekrutacyjnych w projektach POKL). Jako jedyny cywil w Polsce posiada Certyfikat w zakresie „Gendermainstreaming in operations” Holandia 2011. Od 2008 roku jest prezesem Fundacji La Loba ([www.laloba.eu](http://www.laloba.eu)), realizującej projekty unijne oraz projekty autorskie związane z rozwojem osobistym i zawodowym kobiet. Twórczyni programu Szkolenia dla Kobiet i Klub Kobiet (zajęcia z rozwoju osobistego i zawodowego dla kobiet przedsiębiorczych). Z zaangażowaniem wspiera lokalne środowisko NGO. Autorka książki: „Garnitur kontra garsonka, czyli jak zbudować dobre relacje w pracy”. Właścicielka firmy szkoleniowej [www.saycoach.pl](http://www.saycoach.pl) Prywatnie pasjonatka żeglarstwa, narciarstwa, tańca, i motoryzacji, kochająca żona i dumna mama Cypriana i Ali.

## Łukasz Marciniak



Doktor nauk społecznych, executivecoach, konsultant zarządzania. Jest właścicielem grupy Atmagon, dyrektorem Pracowni Rozwoju Kompetencji, współzałożycielem Holi Centrum Mindfulness, wykładowcą Uniwersytetu Łódzkiego i koordynatorem studiów podyplomowych Life-coachingu oraz Coachingu i mentoringu organizacyjnego na UŁ, członkiem międzynarodowej grupy doradczej ConsulmanS.p.A. Jego praktykę coachingu kształtowały podejścia IAC Masteries®, TransformationalTriple-loop Coaching, CoachWise™, których szkół jest absolwentem i współpracownikiem. Specjalizuje się w pogłębionej pracy z tożsamością, wspieraniu transformacji osobistej i organizacyjnej, rozwiązaniach systemowych oraz interakcji symbolicznej. Od kilkunastu lat wspiera klientów indywidualnych i korporacyjnych, wypracowując łącznie ponad 1100 godzin coachingu i blisko 12 tysięcy godzin szkoleń i doradztwa. Realizował duże projekty dla Philips Lighting, Indesit Company, FIAT Group, Saab AB, Emerson Industrial, TRW, Brembo, Lacroix, Commerzbank AG, Reiffeisen Bank, PZU S.A, PKP Cargo, KGHM Polska Miedz S.A. i wielu mniejszych firm. Równoległe ze swoją aktywnością biznesową, prowadzi prace badawcze nad rozwojem osobistym i zawodowym. Jest członkiem Rady Transdyscyplinarnej Sieci Badań Jakościowych oraz vice-przewodniczącym Research Network ESA, ekspertem metodyki GTM oraz propagatorem nauki interpretatywnej, pragmatyzmu i podejść fenomenologicznych oraz kontemplatywnych w badaniach. Nagradzany za osiągnięcia naukowe, jest autorem licznych publikacji, opracowań naukowych i specjalistycznych w tym współautorem bestsellera „Coaching. Zbiór narzędzi wspierania rozwoju” (Wolters Kluwer 2012, wyd. II 2013).