**Pozsgai Anita: Reziliencia - kurzusfeladat, 10. lecke**

**Empátia – feladat**

Idézzen fel ismét azt a konfliktushelyzetet a személyes életéből, amivel a 3. kurzus feladatai alatt foglalkozott.

Azonosítsa ismételten a saját érzelmeit a szituációban.

Kezdje el önmagáról áthelyezni a fókuszt a másikra, próbálja meg meglátni a szituációt a másik szemével.

Fogalmazza meg, hogy mit érezhetett a másik ebben a szituációban?

Írja le, hogy mire lett volna szüksége a másik személynek ebben a szituációban, vagyis milyen betöltetlen szükségek állhattak az érzései mögött?