



EMPATIA

Według Teresy Wiseman **EMPATIA** składa się z **CZTERECH CZYNNIKÓW**:

1. Zdolność do zobaczenia świata z perspektywy drugiego człowieka.
2. Bycie nieoceniającym i nieosądzającym.
3. Zrozumienie uczuć, które odczuwa nasz rozmówca.
4. Zakomunikowanie naszego zrozumienia emocji, które przeżywa nasz rozmówca.



EMPATIA daje:

- siłę
- poczucie bliskości
- zaangażowanie na rzecz drugiego człowieka.

EMPATIA A RELACJA



to esencja **RELACJI**.



to umiejętność, którą możemy **ROZWIJAĆ**.



EMPATIA wpływa na powstawanie **WIĘZI** i **RELACJI** poprzez:

- zrozumienie
- otwartość
- ciekawość
- towarzyszenie w różnych sytuacjach.

EMPATIA

≠

- współczucie
- przeżywanie emocji rozmówcy
- użalanie się



=

- działanie
- wysłuchanie
- wyrażenie zrozumienia
- przyjęcie perspektywy drugiej osoby