

נספח ד': התבוננות פנימית

השתמש בטבלה שלהלן כדי לבחון את ההתנהלות שלך עם/מול האחרים במסגרת תרגיל העצומה. איזו הצהרה נכונה יותר עבורך לגבי החוויה הזו?

* לתשומת לבך: אין כאן תשובה "נכונה" או "לא נכונה"

התמקדתי בהשגת חתימות מבלי להיגרר לרגשות (שלהם או שלי)	→ יותר---ניטרלי---יותר←	שאלתי שאלות ונתתי תשובות כדי לדעת יותר על המחשבות והרגשות של האחר
חלקתי רק את המידע הדרוש כדי להשיג את החתימה שלהם	→ יותר---ניטרלי---יותר←	הבעתי עניין אמיתי בעצומה של האחר
הייתי יותר מעוניין במטרה של השגת חתימות	→ יותר---ניטרלי---יותר←	הייתי יותר מעוניין להשתמש בכך כהזדמנות ליצור קשר עם אנשים
עשיתי שימוש בהיגיון ובהנמקה רציונליים כדי לתקשר עם האחר	→ יותר---ניטרלי---יותר←	עשיתי שימוש בהומור כדי שהקשר ההדדי יהיה יותר "רך"
הייתי יותר מעוניין לקבוע את הקצב לפי רמת הנוחות שלי כדי להשיג את המטרה שלי –עוד חתימות	→ יותר---ניטרלי---יותר←	ניסיתי לכוון את המהירות והטון של חילופי הדברים כאמצעי לתקשר ולהתאים לקצב/רמת הנוחות של הצד השני
הייתי נכון להיות פחות מנומס/לדבר בקיצור רב כדי להשיג חתימות במסגרת הזמן הקצוב	→ יותר---ניטרלי---יותר←	הייתי מוכן ופתוח להשפעות הדדיות, להשפיע וגם להיות מושפע...
באופן כללי, הרגשתי שניסיתי להשפיע יותר מאשר לשאול שאלות	→ יותר---ניטרלי---יותר←	באופן כללי, הרגשתי ששאלתי שאלות יותר משניסיתי להשפיע