

Як наші дії впливають на взаємостосунки



Покращує комунікацію	Провокує конфлікти
Підкреслення спільності з партнером	Підкреслення відмінностей між собою і партнером
Підкреслення значущості партнера, важливості його думки	Приниження партнера, негативна оцінка його особистості, знецінення його внеску в загальну справу і перебільшення свого
Вербалізація емоційного стану (свого або партнера)	Ігнорування емоційного стану (свого або партнера)
Вияв зацікавлення до проблем партнера	Демонстрація незацікавленості в проблемі партнера
Надання партнеру можливості виговоритися	Перебивання партнера
Визнання власних помилок	Зволікання з визнанням власних помилок або їх заперечення
Варіанти виходу з ситуації, що склалася	Пошук винних і звинувачення партнера
Звернення до фактів	Перехід на «особистості»
Спокійний впевнений темп розмови	Різке пришвидшення темпу мови, підвищення голосу
Підтримка оптимальної дистанції	Уникнення контакту очей та збільшення дистанції