



HELLO

- Powiedz Hello
- Zapytaj osobę, czy chciałaby porozmawiać?
- Pamiętaj, jeśli osoba odmówi, może nie być gotowa do rozmowy
- Jeśli powie tak, znajdź spokojne miejsce do rozmowy
- Pamiętaj, że innym razem osoba może skorzystać z zaproszenia

Translations
sponsored by





KROK 2

ZACZNIJ ROZMOWĘ

- Porozmawiaj z osobą
- Nawiąż kontakt wzrokowy lub zrób cokolwiek innego, co jest dla Ciebie wygodne (najlepiej tuż obok)
- Bądź jak najbardziej otwarta(y) na rozmowę
- Zadawaj pytania, które są otwarte i nie wymagają tylko odpowiedzi tak/nie

KROK 3

SŁUCHAJ

- Używaj słów i mowy ciała, aby osoba wiedziała, że słuchasz
- Jak najbardziej ogranicz czynniki rozpraszające (wyłącz telefony, telewizor itp.)
- Pozwól mówić i prowadź rozmowę
- Pamiętaj, że nie oczekuje się od Ciebie znajomości wszystkich odpowiedzi
- Staraj się nie reagować za bardzo na to, co się mówi



KROK 4



DOWIEDZ SIĘ CZEGOŚ

- Spróbuj spojrzeć z perspektywy rozmówcy
- Zapytaj, co działało w przeszłości
- Zaufaj, że dana osoba jest ekspertem we własnej sprawie i tego, co dla niej się sprawdza





OPCJE



- Co dalej?
- Daj osobie czas na omówienie opcji
- Wspieraj w określeniu kolejnego kroku
- Poinformuj, że w razie potrzeby dostępna jest **pomoc**. (Informacje można znaleźć na karcie konwersacyjnej Hello Jak się masz oraz na witrynie internetowej: www.hellohowareyou.info)
- Upewnij się, że dana osoba zgadza się już zakończyć rozmowę
- Po rozmowie zadbaj o siebie