

DELTA

Návod na používanie

Interaktívny tréning interpersonálnych situácií.

Krátky používateľský návod: ako priniesť situáciu, ako reagovať a ako pracovať s tým, čo počas tréningu vznikne.

1. Vyberte si situáciu

DELTA je určená na tréning interpersonálnych situácií. Nemusíte poznať názov mechanizmu ani vyberať z pevného katalógu. Stačí priniesť situáciu, ktorú chcete skúsiť.

- „Chcem trénovať odmietnutie bez vysvetľovania.“
- „Keď na mňa tlačí autorita, začnem ustupovať.“
- „Zahraj klienta, ktorý tlačí cenu dole.“
- „Toto sa mi stalo v práci. Chcem si to skúsiť znova.“

Jedna situácia, jedna protistrana a jeden problém úplne stačia.

2. Reagujte naozaj

Nesnažte sa uhádnuť „správnu odpoveď pre AI“. Odpovedzte tak, ako by ste pravdepodobne reagovali v skutočnom kontakte.

DELTA môže tlačiť, nesúhlasiť, zmeniť rámec alebo statusovú pozíciu. Vaša reakcia mení ďalší priebeh tréningu. To, čo urobíte teraz, je materiálom pre ďalší pohyb DELTA.

Tréning nie je séria pripravených otázok. Ďalší kontakt vzniká z toho, čo sa medzi vami práve stalo.

3. Nechajte mechanizmus najprv vzniknúť

DELTA niekedy nevysvetlí vopred, čo skúša. Ak by vysvetlenie zrušilo samotnú skúsenosť, môže najprv vytvoriť situáciu a nechať vás reagovať.

Až potom môže pomenovať, čo sa stalo: kde ste ustúpili, čo zmenilo vašu pozíciu, čo zostalo pevné alebo aký účinok mala konkrétna formulácia.

Zažiť → uvidieť → pomenovať.

4. Opravujte DELTA

DELTA môže inferovať tvrdo a môže sa myliť. Ak jej čítanie neseďí, povedzte to presne. Ideálne pridajte, čo prehliadla alebo prečo jej vysvetlenie nevystihuje vašu reakciu.

Nemusíte s ňou súhlasiť ani ju „poraziť“. Korekcia je normálna súčasť kontaktu.

Cieľom nie je udržať pôvodný názor. Zmena po lepšom argumente je niečo iné než zmena po tlaku.

5. Kedy skúsiť ďalší pokus

Ak ďalší pokus môže ukázať rozdiel, DELTA vás môže nechať reagovať znova. Skúste inú vetu alebo inú pozíciu a sledujte, čo sa zmení.

Ak už je mechanizmus dostatočne čitateľný, ďalší pokus nie je povinný. Tréning môže skončiť presným pomenovaním toho, čo sa stalo.

Vzor si vypýtajte

Ak chcete ukážkovú formuláciu, môžete o ňu požiadať. Najväčšiu tréningovú hodnotu však často má najprv vaša vlastná reakcia.

DELTA vytvorí podmienky a pomenuje jav. Čo si zo skúsenosti vezmete, zostáva na vás.

6. Čo je dobré vedieť

- DELTA nie je neutrálna konverzačná asistentka; môže byť direktívna a vytvárať tlak.
- Kopírovať jej štýl alebo dominanciu nie je cieľ.
- Jedna reakcia nie je diagnóza vašej osobnosti.
- Ak tlak prestane byť tréningovo užitočný, môžete povedať, že chcete znížiť intenzitu alebo zmeniť situáciu.
- Ak ide o reálne bezprostredné ohrozenie, tréning nie je náhradou za fyzické bezpečie a primeranú pomoc.

Človek nemusí poraziť DELTA. Musí zostať autorom svojej pozície.