

Kreatywne pytania

15 pytań, które otwierają
głowę i serce



Zestaw do ćwiczeń komunikacyjnych,
autorefleksji i twórczych rozmów

www.marcinbiernat.com.pl

Wstęp

Dobre pytania mają moc – potrafią poruszyć myśli, wydobyć emocje i zapoczątkować wartościowe rozmowy.

Ten zestaw to 15 wybranych pytań, które możesz wykorzystać:

- w pracy z młodzieżą,
- podczas warsztatów z komunikacji interpersonalnej,
- w codziennym życiu,
- a nawet w rozmowie przy kawie.

Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi od razu – ważne, by **zatrzymać się, poczuć i posłuchać**.

Instrukcja – jak korzystać?

Samodzielnie – wybierz jedno pytanie dziennie i zapisz swoje refleksje;

W parach – zadaj pytanie drugiej osobie, słuchaj bez przerywania;

W grupie – losuj pytania na początek zajęć, jako „rozgrzewkę rozmowy”;

Twórczo – wybierz pytanie i narysuj, opowiedz lub zinterpretuj je na swój sposób.

Nie oceniaj odpowiedzi. Nie szukaj „dobrych” reakcji.

Zadaj pytanie – i po prostu **zobacz, co się wydarzy**.

Lista pytań

Co ostatnio zaskoczyło Cię w sobie lub swoim myśleniu?

Gdybyś był kolorem, jaki by to był i dlaczego?

Co sprawia, że czujesz się słuchany?

Jak wyglądałaby rozmowa idealna?

Z kim chciałbyś odbyć szczerą, długą rozmowę – i o czym?

Co jest ważniejsze: powiedzieć czy być zrozumianym?

Kiedy ostatnio zmieniłeś zdanie – i dlaczego?

Jaką emocję najtrudniej Ci wyrazić – i dlaczego właśnie tę?

Jakie cechy sprawiają, że ktoś jest dla Ciebie dobrym rozmówcą?

Czego chciałbyś się nauczyć o słuchaniu?

Co mógłbyś zrobić, by ktoś poczuł się zauważony?

Jak reagujesz, gdy ktoś się z Tobą nie zgadza?

Jaka rozmowa najbardziej Cię ostatnio poruszyła – i dlaczego?

Co mówi Twoja mowa ciała, gdy nie wypowiadasz żadnych słów?

Jakie jedno pytanie chciałbyś zadawać sobie codziennie?

Kreatywne pytania

Te pytania nie kończą rozmowy – one ją dopiero zaczynają.

Wróć do nich, zadawaj je innym i... **stwórz swoje własne**

Stwórz swoje własne pytania.

Dziel się nimi z innymi.

Nie przestawaj tworzyć.

Chcesz więcej inspiracji, ćwiczeń i kreatywnych materiałów?

Zajrzyj na moją stronę – znajdziesz tam:

- nowe zestawy kart,
- materiały do pobrania,
- twórcze wyzwania i ćwiczenia do pracy indywidualnej i z grupą.

 www.marcinbiernat.com.pl

IDEalna ścieżka

