

宿題

____月____日 氏名 _____

バックトラッキングは、どこまでできました？

うなづく・オウム返し・要約して戻す。

バックトラッキングを実行しましょう。

いつどこで誰にどのようにバックトラッキングを実行したか記録しましょう。

バックトラッキングを実行してみて、どんなことがうまく出来ましたか？また、改善したいと思ったことがあったらそれも書き出してみましよう。

ミラーリングは、どこまでできました？

姿勢や手足の動き・表情とアイコンタクト・呼吸

ミラーリングを実行しましょう。

いつどこで誰にどのようにミラーリングを実行したか記録しましょう。

ミラーリングを実行してみて、どんなことがうまく出来ましたか？また、改善したいと思ったことがあったらそれも書き出してみましよう。

相手の口に出さない感情を感じ取りましょう。

いつどこで誰の感情を感じたか記録しましょう。

自分のどこで、その感情を感じましたか？ また、何を観て、何が聞いて、そうだと思いましたか？ 自分が上手くできたと思う点を書き出しましょう。改善したいと思ったことがあったらそれも書き出してみましよう。
