**EMPATIA**

Empatia to umiejętność wychwytywania emocji innych ludzi i patrzenia z ich punktu widzenia. Spójrz z perspektywy drugiej osoby na rzeczywistość. Wyobraź sobie co ta osoba czuje.

Zainwestuj w relacje z drugą osobą przy pomocy empatii.

**MODEL EMPATII**

* **życzliwość**
* **szacunek**
* **wsparcie**

Trening empatii składa się z takich elementów jak:

1. Uwaga – obserwacja tego, co się dzieje
2. Słuchanie drugiej osoby
3. Samoświadomość – kierowanie uwagi w głąb siebie, nazywanie własnych uczuć
4. Komunikacja słowna – umiejętność komunikowania własnych uczuć oraz odbierania sygnałów wysyłanych przez drugiego człowieka.