

DEESKALARE



12 sfaturi despre cum să dezamorsezi o situație neplăcută și potențial periculoasă.

Deescalare non – verbală

Deschide ușa și părăsește încăperea

Prefă-te că ai o criză medicală

Începe o conversație cu un/o coleg/ă

Adoptă o postură încrezătoare

Implică alte persoane

Păstrează distanța

Deescalare verbală

Cere clarificări dacă nu înțelegi ceva

Vorbește cu o voce calmă

Evită să folosești insulte

Fă afirmații clare și concise

Exprimă-ți sentimentele cu voce tare

Schimbă subiectul

**Dacă dorești să afli mai multe, contactează-ne!
Te sfătuim cu plăcere.**



**telefon: 076'397'41'99
e-mail: info@lysistrada.ch**