
**RETO
TALLER DE
CRECIMIENTO
PERSONAL 3**

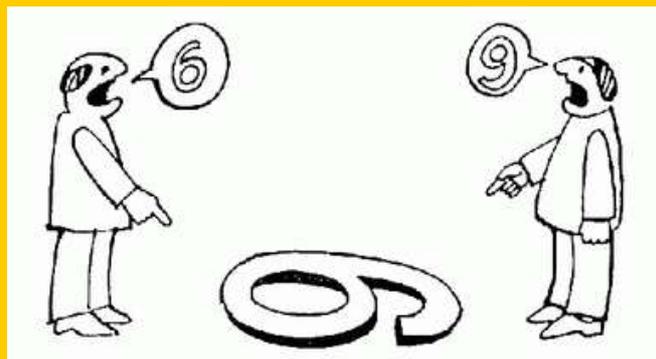
**APRENDE A
COMUNICAR TUS
NECESIDADES**



The Lemon Tree
Education

Alexandra Barragán
.coach

COMUNICA TUS NECESIDADES



“Comunica lo que tú necesitas, ten en cuenta el punto de vista de la otra persona y busca llegar a un acuerdo.”

Mira en familia una situación en la que hay diferentes puntos de vista, trata de entender el punto de vista de la otra persona, mirar juntos las posibles soluciones para llegar a un acuerdo.

Puede ser una situación que haya sucedido en estos días o una que haya ocurrido en el pasado. Cuando realicéis el reto y me lo enviáis por email y tendréis LA TERCERA ESTRELLA FAMILIAR.

Ejemplo:

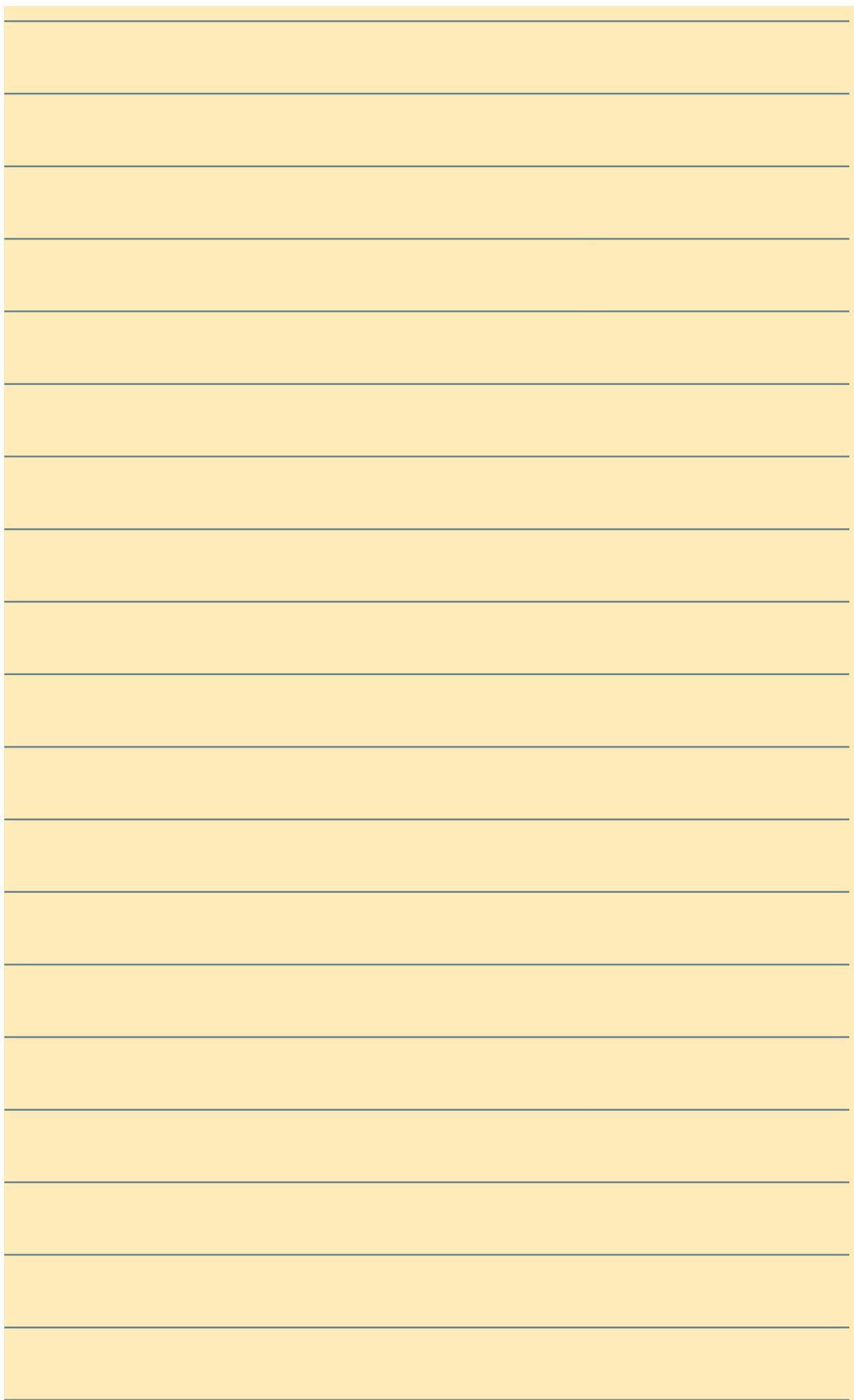
Hijo: Juan

Padre: Carlos

Madre: Miriam

Situación: Juan quiere salir el viernes al cumpleaños de su mejor amigo, pero habían quedado en que sería una tarde en familia para ir a ver a la abuela.

- Perspectiva de Juan: Quiere ir al cumpleaños porque es su mejor amigo y van a ir todos los amigos.
- Perspectiva de Carlos y Miriam: Ya habían quedado con la abuela en ir a visitarla y se va a llevar un disgusto si van todos menos Juan,
- Soluciones propuestas en la que todos puedan estar satisfechos.
 - Opción 1: Juan va un rato a cumpleaños y, antes o después de estar con los amigos, se van en familia a ver a la abuela y pasan otro rato con ella.
 - Opción 2: Se habla con la abuela para explicarle la situación y se busca otro espacio para ir a verla. Juan va al cumpleaños el viernes y el domingo pasan el día en familia con la abuela.
 - Opción 3: La abuela no puede otro día y juntos valoran que Juan puede ver a sus amigos otro día del fin de semana y el viernes lo pasan en familia con la abuela, como habían acordado.
- Solución elegida: Opción 1





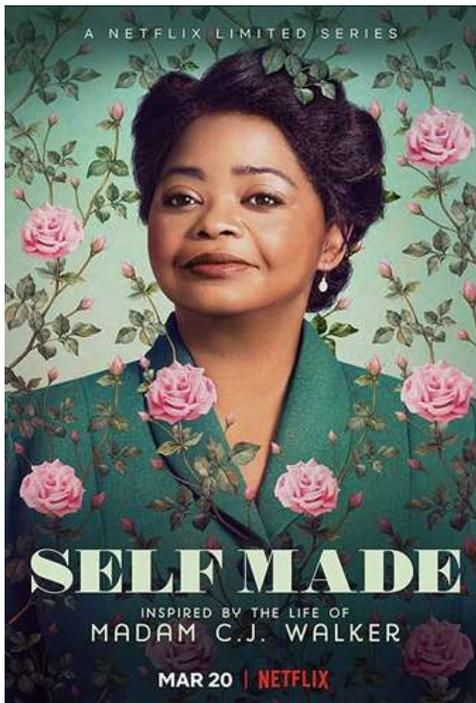
**Envia tu respuesta a
coach@tlteducation.com**



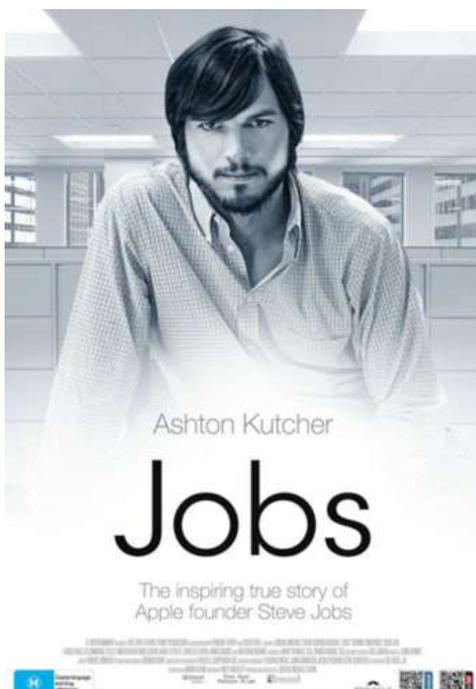
RECURSOS RECOMENDADOS



Libro "Haz que suceda"



Miniserie "Una mujer hecha a sí misma"



Película "Jobs"