

KOMUNIKACJA W PRAKTYCE

**1000 PYTAŃ
NA KAŻDĄ OKAZJĘ,**

czyli jak lepiej się poznać
i poczuć się dobrze
w swoim towarzystwie



MATEUSZ BANASZKIEWICZ

COPYRIGHT © 2023 Mateusz Banaszkiewicz

Tytuł:

KOMUNIKACJA W PRAKTYCE.

**1000 pytań na każdą okazję, czyli jak lepiej się poznać
i poczuć się dobrze w swoim towarzystwie**

Projekt okładki: Erwin Baranowski

Korekta: Katarzyna Tran Trang

Redakcja: Patrycja Bukowska

Skład: Wiktoria Grzybowska

www.smartly-designed.pl

Numer ISBN: 978-83-968407-0-7

Wydanie I Warszawa 2023

Sprzedaż: www.mateuszbanaszkiewicz.com/sklep

Spis treści

- 4** Instrukcja
- 6** KATEGORIA 1: Pytania integracyjne
- 15** KATEGORIA 2: Pytania poprawiające humor
- 18** KATEGORIA 3: Pytania pozwalające wzajemnie się poznać
- 28** KATEGORIA 4: Pytania „to lub to”
- 35** KATEGORIA 5: Pytania dla znajomych / przyjaciół
- 41** KATEGORIA 6: Pytania dotyczące wyznawanych wartości
- 49** KATEGORIA 7: Pytania pozwalające lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby
- 56** KATEGORIA 8: Pytania hipotetyczne
- 65** KATEGORIA 9: Trudne pytania
- 73** KATEGORIA 10: Pytania dla par / osób spotykających się ze sobą
- 78** KATEGORIA 11: Pytania dla członków rodziny
- 81** KATEGORIA 12: Czarny humor / absurd / abstrakcja
- 86** KATEGORIA 13: Pytania dla zespołu / współpracowników
- 90** Dodatkowa wskazówka dla osób słuchających odpowiedzi

Mateusz Banaszkiewicz,
psycholog zdrowia

Prowadzi wykłady i warsztaty dla firm w ramach programów poprawy dobrostanu pracowników. Specjalizuje się w tematyce radzenia sobie ze stresem, efektywnej komunikacji opartej na szacunku, profilaktyki zespołu wypalenia zawodowego, asertywności, poprawy jakości snu i w pokrewnych obszarach wspierających zdrowie psychiczne i fizyczne.

Jego misją jako psychologa zdrowia jest popularyzowanie nauki, wspieranie ludzi w radzeniu sobie ze stresem, zwiększaniu zadowolenia z życia oraz poprawie stanu zdrowia. Od ponad dekady popularyzuje techniki relaksacji.



Więcej informacji: www.mateuszbanaszkiewicz.com



Szczery i głęboki kontakt z drugim człowiekiem jest jedną z podstawowych i naturalnych potrzeb każdego z nas. A swoboda we wchodzeniu w dialog z innymi osobami to pożądana umiejętność. Czasem wydaje nam się jednak, że nie nadajemy na tych samych falach z rozmówcą albo grupą, w której jesteśmy i w celu zmniejszenia dyskomfortu zaczynamy unikać interakcji, a nawet uciekać do smartfona. W rezultacie tracimy dobroczynne skutki kontaktu społecznego.

„KOMUNIKACJA W PRAKTYCE. 1000 pytań na każdą okazję, czyli jak lepiej się poznać i poczuć się dobrze w swoim towarzystwie” to katalog pytań, które możemy wykorzystywać w różnych okolicznościach. To przewodnik dla wszystkich, którzy chcą wciąż doskonalić swoje umiejętności komunikacyjne, by podczas prywatnych rozmów dobrze się bawić, spędzając czas z innymi, i pogłębiać znajomości, czyniąc je jeszcze bardziej wartościowymi. W sytuacjach profesjonalnych możemy korzystać z pytań, aby zintegrować grupę, zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i stworzyć lepsze warunki do zaangażowania i współpracy.

Życzę niekończących się rozmów!
Mateusz Banaszkiewicz

