

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 Banaszekiewicz

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: 978-83-968407-1-4

Wydanie I Warszawa 2023

Sprzedaż:

www.mateuszbanaszekiewicz.com/sklep

Spis treści

- 5** Instrukcja
- 9** **KATEGORIA 1:** Pytania integracyjne
- 25** **KATEGORIA 2:** Pytania poprawiające humor
- 30** **KATEGORIA 3:** Pytania pozwalające wzajemnie się poznać
- 48** **KATEGORIA 4:** Pytania „to lub to”
- 60** **KATEGORIA 5:** Pytania dla znajomych / przyjaciół
- 71** **KATEGORIA 6:** Pytania dotyczące wyznawanych wartości
- 85** **KATEGORIA 7:** Pytania pozwalające lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby

- 98** KATEGORIA 8: Pytania hipotetyczne
- 116** KATEGORIA 9: Trudne pytania
- 130** KATEGORIA 10: Pytania dla par / osób spotykających się ze sobą
- 138** KATEGORIA 11: Pytania dla członków rodziny
- 143** KATEGORIA 12: Czarny humor / absurd / abstrakcja
- 151** KATEGORIA 13: Pytania dla zespołu / współpracowników
- 157** Dodatkowa wskazówka dla osób słuchających odpowiedzi



Mateusz Banaszekiewicz,
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.mateuszbanaszekiewicz.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



ISBN 978-83-968407-1-4



9 788396 840714