CAREOPS MAEUMI

나 전달법 연습지

평가 없이 있었던 일을 적고, 내 느낌과 나에게 생긴 영향을 이어 보세요.

1. 상대의 행동

평가 없이 실제로 있었던 일을 '~했을 때'로 적어요. 예: 연락 없이 약속에 30분 늦었을 때

2. 내 느낌

그때 내 마음에 가까운 말을 골라요. 예: 걱정됐어요

3. 나에게 생긴 영향

그 행동 때문에 실제로 달라진 일을 적어요. 예: 예약한 식당을 취소해야 했거든요.

4. 부탁(선택)

원한다면 바라는 행동을 하나 덧붙여요. 예: 늦을 것 같으면 미리 문자 하나만 보내 줄 수 있어요?

이어서 말해 보기

_____ 했을 때 나는 _____. _____ 때문이야. (_____ 해 줄 수 있어?)

토머스 고든의 I-message 세 부분(행동·영향·느낌)을 바탕으로 CareOps가 만든 양식이에요.

무료 웹 도구: https://careops.kr/tools/i-message