



COM PRACTICAR L'EMPATIA?

01



Interès i atenció

Parla amb les altres persones amb interès, pren el teu temps per escoltar amb atenció

Comprensió

Si coneixes alguna situació d'una altra persona, intenta posar-te al seu lloc. No pensis en donar solucions, sols pensa en comprendre.



02

03

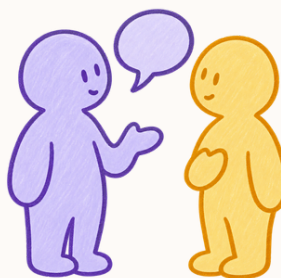


Escolta des de l'altre

Deixa de banda els teus prejudicis. Reconeix els valors de l'altre.

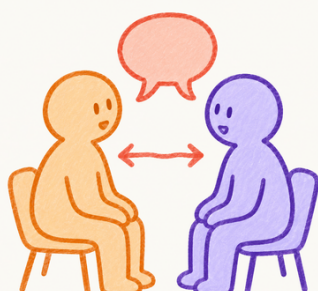
Preguntes

Utilitza preguntes obertes per obtenir més informació o poder reflexionar: "com te vares sentir?", "ara com et trobes respecte al que va passar?". També, pots demanar "et puc ajudar en alguna cosa?"



04

05



Postura

Mantingues el contacte visual amb l'altre i orienta el cos en la seva direcció.