

1 | 공감적 표현이 필요한 이유 알아보기

- 직장생활에서 상대방의 명령, 지시, 강요, 판단, 빈정대기 등으로 상처를 받을 때가 종종 있다. 이러한 대화법의 중심은 '너'이다. '너' 중심의 대화는 사람의 기분을 상하게 한다. 또한 나의 생각으로 일방적으로 이야기 하는 것을 대화를 한다고 착각하고 있다. 이러한 것을 '너 전달 메시지'라고 한다.
- 이러한 너 전달법을 나 전달법으로 바꾸어야 할 것이다.

2 | 공감적으로 표현하는 방법 - '나'전달법 익히기 1

- 나 전달법을 익히기 위해서는 나의 감정에 대해 알아야 한다.
- 효과적인 나 전달법을 위해서 비수용적인 행위, 그에 대한 솔직한 감정, 영향을 생각하고 나의 감정을 효과적으로 전달하기 위하여 공감을 바탕으로 진정성을 담아 상대방과 대화해 보아야 한다.

3 | 공감적으로 표현하는 방법 - '나'전달법 익히기 2

- 효과적인 나 전달법에는 세 가지가 포함되어야 한다. 첫째, 비수용적 행위에 대한 기술, 둘째, 내가 느낀 감정, 셋째, 구체적인 영향이다.
- 또한 항상 나 전달법이 효과가 있지 않다는 것을 알아 두어야 한다. 나 전달법 자체가 비수용적인 행동에 대한 것이기 때문에 상대방은 방어적인 태도를 취할 수 있다. 그러므로 우리는 공감과 진정성을 바탕으로 나 전달법을 사용해야 한다.

