

1. Napisz krótko co w ubiegłym tygodniu było dla Ciebie najprzyjemniejsze.
2. Do tego ćwiczenia będziesz potrzebował pomocy innej osoby. Przyjrzyj się dokładnie jakiemuś zdjęciu lub ilustracji. Opowiedz komuś co widzisz na obrazku lub zdjęciu. Postaraj się opowiedzieć jak najdokładniej. Osoba, której opowiadasz nie powinna się odzywać, okazywać emocji, podpowiadać. Nie powinna też widzieć wcześniej obrazu, który opowiadasz. Na koniec porównajcie Twój opis z oryginałem.
W życiu codziennym posługujemy się komunikacją słowną i bezsłowną. Gestykulacja, cisza, mina, kontakt wzrokowy, postawa ciała są formą przekazania informacji. O skutecznej komunikacji mówimy wtedy, gdy odbiorca rozumie sytuację tak, jak zamierzył nadawca. Bywa też, że niezbyt uważnie słuchamy tego, co się do nas mówi, przekazując informację dalej przekręcamy wypowiedzi, osądzamy, oceniamy. Przekaz zmienia wówczas swój sens i często w ten sposób powstaje plotka.
3. Określ nazwy emocji, które towarzyszą opisanym sytuacjom:
 - dostałeś 6 z przedmiotu, który sprawia Ci trudność
 - zauważasz nagle, że ktoś bije Twojego kolegę
 - zgubiłeś swoją ulubioną bluzę
 - ktoś ukradł Ci telefon
 - mama pochwaliła Cię do znajomych, za przygotowanie posiłku
 - koleżanka przyłapała Cię jak czytałaś jej pamiętnik
 - Twój najbliższy przyjaciel wyjeżdża na stałe do innego miasta
 - słyszysz w tv, że ktoś wygrał dużą sumę pieniędzy