

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
I Niewykorzystywanie i nadużywanie możliwości człowieka	9
II Uczenie się laboratoryjne i grupa spotkaniowa	14
Czym jest uczenie się laboratoryjne	15
Umowne i realne wymiary sytuacji laboratoryjnej	21
III Ważność celów	25
Jasność a niejasność celów	27
Cele grup spotkaniowych	28
Umowa w grupie spotkaniowej	30
IV Prowadzenie grupy	36
Prowadzący w grupie spotkaniowej	37
Funkcje prowadzącego	39
V Problem otwartości	42
Otwartość w ramach grupy	43
Otwartość w szerszym kontekście	49
Wstyd a otwartość	56
Ryzyko i zaufanie	58
VI Ekspresja uczuć	60
Fazy doświadczenia emocjonalnego	63
Problem wrogości	70
Ćwiczenia wywołujące emocje	71
Kilka przestróg	75
Wyrażenie siebie poprzez język	75
Różne rodzaje mówienia	76
Język i uczucia	79
VII Aktywne wsparcie	82
Słuchanie jako empatyczne wsparcie	83
Akceptacja i zachęta: budowanie klimatu rozwoju interpersonalnego	87
VIII Konfrontacja	99
Formy konfrontacji	101
Naturalne uprzedzenia i motywacja podejmującego konfrontację	110

	Związek między konfrontującym a konfrontowanym	113
	Sposób konfrontowania	114
	Twórcze reagowanie na konfrontację	119
	Kilka proponowanych reguł	122
IX	Zachowania ucieczkowe	124
	Jednostka w ucieczce	125
	Grupa w ucieczce	132
	 Dodatek. Sprawdzian grupy spotkaniowej	 140
	Bibliografia	144