

1. Jak często kłócisz się z partnerem?

- a) czasami
- b) nigdy
- c) często
- d) codziennie

2. Jak często zdarza Ci się pomyśleć: Nie mogę tego zrobić bo partner/partnerka nie zgodzi się?

- a) nigdy
- b) czasami
- c) często
- d) zawsze

3. Jak często masz poczucie, że partner nie szanuje Twoich uczuć?

- a) nigdy
- b) czasami
- c) często
- d) zawsze

4. Jak często czujesz, że partner/ka Cię rani?

- a) nigdy
- b) czasami
- c) często
- d) zawsze

5. Jak często rezygnujesz z własnych spraw, planów na rzecz wspólnych zajęć?

- a) nigdy
- b) czasami
- c) często
- d) zawsze

6. Jak często myślisz, że nie możesz czegoś zrobić, bo zranisz partnera?

- a) nigdy
- b) czasami
- c) często
- d) zawsze

7. Jak często jeśli masz jakiś problem otrzymujesz wsparcie/troskę od partnera?

- a) zawsze
- b) często
- c) czasami
- d) nigdy

8. Czy masz zaufanie do partnera?

- a) tak
- b) raczej tak
- c) raczej nie
- d) nie

9. Jak często mówisz partnerowi, że jest dla Ciebie ważny?

- a) zawsze
- b) często
- c) czasami
- d) nigdy

10. Jak często zdarza się partnerowi negować Twoje decyzje i wybory?

- a) nigdy
- b) czasami
- c) często
- d) zawsze

11. Jak często czujesz się krytykowana przez partnera?

- a) nigdy
- b) czasami
- c) często
- d) zawsze

12. Czy masz czas na realizowanie swoich pasji?

- a) tak
- b) raczej tak
- c) raczej nie
- d) nie

Jeśli najczęściej zaznaczyłaś/eś odpowiedzi A Wydaje się, że jesteś w związku, w którym możesz czuć się wolny, zrozumiany, ważny i kochany. Twój związek wygląda na wartościowy, z którego czerpiesz satysfakcję i radość. W takiej sytuacji warsztaty nie są konieczne. Ewentualne uczestnictwo w nich mogłabyś/mógłbyś traktować w kategoriach własnego rozwoju, poszerzania samoświadomości oraz doskonalenia relacji ze swoim partnerem/partnerką.

Jeśli najczęściej zaznaczyłaś/eś odpowiedzi B Warsztaty nie są przymusowe, ale zalecane dla osób, które chciałyby poprawić swoją komunikację z partnerem, przyjrzeć się bliżej swoim potrzebom, zwiększyć swoje kompetencje w zakresie: asertywności, empatii czy troski o innych.

Jeśli najwięcej zaznaczyłaś/eś odpowiedzi C Warsztaty są rekomendowane właśnie dla Ciebie. Pomogą Ci przyjrzeć się swojej relacji, rozpoznać pozytywne i negatywne strony w związku, wzmocnić to co dobre, jednocześnie eliminując to co złe. Przyczynią się do zmniejszenia ilości kłótni oraz nieporozumień w związku.

Jeśli najwięcej zaznaczyłaś/eś odpowiedzi D Chcesz aby Twoja satysfakcja czerpana ze związku, z życia wzrosła? Te warsztaty są idealne dla Ciebie! Przyjrzysz się swojej relacji, zdefiniujesz na nowo czym jest dla Ciebie związek, określisz swoje potrzeby, granice i wiele więcej!