

FUO to metoda konstruktywnego wyrażania krytyki.

Skrót pochodzi od pierwszych liter trzech głównych zasad tego modelu.

FAKTY	USTOSUNKOWANIE	OCZEKIWANIA
Opisanie faktu, wydarzenia, jakie wywołało negatywną reakcję.	Wyrażenie uczuć, opinii, jakie mamy na temat tego, co się wydarzyło.	Prośba lub polecenie, jakie mamy dla odbiorcy.
To, w jaki sposób zwróciłeś się do mnie...	... sprawiło, że było mi przykro...	... proszę cię nie mów do mnie w ten sposób.
Jest godzina 12:15, a umówiliśmy się na 12:00.	Jestem zła.	Czy mógłbyś następnym razem dać znać, że będziesz później?
Nie pozmywałeś naczyń, choć obiecałeś.	Irytuje mnie to, kiedy ktoś coś obiecuje, a tego nie robi.	Czy mógłbyś dzisiaj pozmywać tak, jak się umawialiśmy?
Ustaliliśmy, że do 12:00 oddasz mi raport. Dokument był mi potrzebny na spotkanie z klientem.	Nie podoba mi się to - czuję się nieszanowany i lekceważony.	Proszę, byś go teraz przygotował i oddał mi go do 14:00.
	Przykłady: możesz czuć złość, irytację, smutek, rozżalenie, rozczarowanie, może być Ci przykro, możesz czuć się nieszanowany, lekceważony, niesłuchany, nieważny. Czuć dyskomfort.	Możesz poprosić: <i>nie rób tak więcej / nie mów tak do mnie</i> . Podać przykład, jak chcesz być traktowany: <i>wolałabym, żebyś powiedział do mnie "czy mogłabyś się przesunąć?" zamiast "posuń się"</i> . Wydać polecenie: <i>przygotuj ten raport teraz</i> .

1. W jakich sytuacjach i komu chciałbyś postawić granice? Odpowiedz na pytanie, a następnie według klucza podanego w tabelce, stwórz komunikat, jaki mógłbyś przekazać tej osobie.

➤
Fakt - (opisz sytuację)
.....
Ustosunkowanie - (co czujesz?)
.....
Oczekiwania - (czego potrzebujesz/oczekujesz od drugiej strony?)
.....

➤
Fakt - (opisz sytuację)
.....
Ustosunkowanie - (co czujesz?)
.....
Oczekiwania - (czego potrzebujesz/oczekujesz od drugiej strony?)
.....

➤
Fakt - (opisz sytuację)
.....
Ustosunkowanie - (co czujesz?)
.....
Oczekiwania - (czego potrzebujesz/oczekujesz od drugiej strony?)
.....

➤
Fakt - (opisz sytuację)
.....
Ustosunkowanie - (co czujesz?)
.....
Oczekiwania - (czego potrzebujesz/oczekujesz od drugiej strony?)
.....

➤
Fakt - (opisz sytuację)
.....
Ustosunkowanie - (co czujesz?)
.....
Oczekiwania - (czego potrzebujesz/oczekujesz od drugiej strony?)
.....