



# SPOTKANIE Z MEDIATOREM



## Jak przygotować się do rozmowy telefonicznej z mediatorem?

- 01** Umów się telefonicznie (34 350 61 24) na bezpłatną poradę w ramach systemu nieodpłatnej pomocy prawnej i obywatelskiej, aby poznać zasady mediacji, jej przebieg, korzyści oraz skutki ewentualnej ugody mediacyjnej.
- 02** Spisz na kartce papieru wszystkie nurtujące cię pytania - podczas rozmowy łatwo o czymś zapomnieć.
- 03** Skonsultuj z prawnikiem jakie jest prawdopodobieństwo wygrania sprawy w sądzie, czy i które żądania są możliwe do uzyskania, jak długo to może potrwać i ile będzie kosztowało, ale weź też pod uwagę kwestie pozafinansowe m.in. stres, wpływ na relację z drugą stroną i z innymi osobami zaangażowanymi w spór, jego wpływ na inne sfery życia.
- 04** Zastanów się, co jest dla ciebie najważniejsze - **jakie masz oczekiwania i potrzeby**, jakie kwestie chcesz wyjaśnić z drugą stroną, co sprawiło, że wcześniej nie doszliście do porozumienia.
- 05** Zapisz cele dzieląc je na „**muszę mieć**” i „**dobrze byłoby mieć**” . Na tej podstawie przygotuj plan rozmowy.
- 06** **Określ swoją granicę ustępstw** - pamiętaj o niej i nie rezygnuj ze swoich potrzeb. Warto mieć świadomość, co się stanie, jeśli druga strona nie zgodzi się na twoje warunki.
- 07** Sporządź listę zastrzeżeń do drugiej strony - umożliwi to łatwiejsze zrozumienie potrzeb, a co za tym idzie, **możliwość zaproponowania rozwiązań zabezpieczających twoje cele i potrzeby**.
- 08** Jeżeli masz do rozwiązania kwestie finansowe, **zastanów się, jakie dokumenty mogą być ważne i pomocne w rozwiązaniu konfliktu**.
- 09** **Ustal z mediatorem komunikator, z którego najwygodniej będzie korzystać**. W przygotowaniach do mediacji pomoże kontakt z mediatorem przez telefon lub skype'a.
- 10** Nastaw się na współpracę, dobrą wolę w dążeniu do porozumienia, wzajemne ustępstwa oraz otwartość na propozycje i oczekiwania drugiej strony. **Podczas e-mediacji ważną kwestią jest nastawienie psychiczne, które powinno zostać ukierunkowane na rozwiązanie sporu**.
- 11** **Możesz poprosić o pierwszą indywidualną rozmowę tylko z mediatorem** lub też przy udziale swojego pełnomocnika, jeśli go masz.
- 12** **Upewnij się, że możesz swobodnie rozmawiać**. Zarezerwuj czas, postaraj się o opiekę nad dziećmi. Niech nic cię nie rozprasza.

