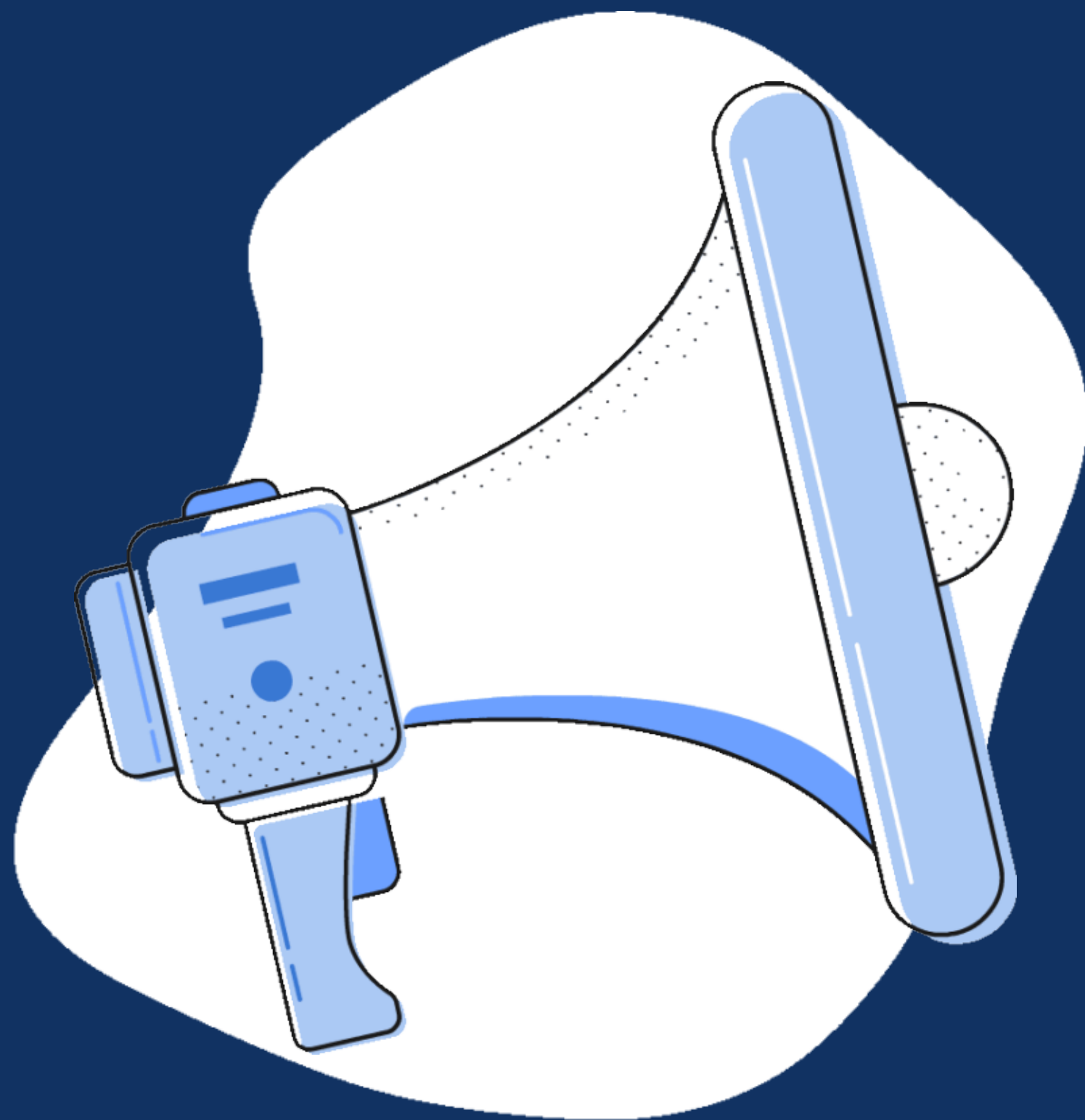


Jak na EFEKTIVNÍ KOMUNIKACI

trochu jinak ...





Co si představíte
pod pojmem
EFEKTIVNÍ
komunikace?

CO TO PRO VÁS ZNAMENÁ?

**Co znamená
efektivní
komunikace pro
NÁS?**





Mám chut' se ním/ní domluvit?

Chci najít SPOLEČNÉ téma?

Zaměřeno na PROTĚJŠEK

01

nemít na 1. místě SÁM SEBE

02

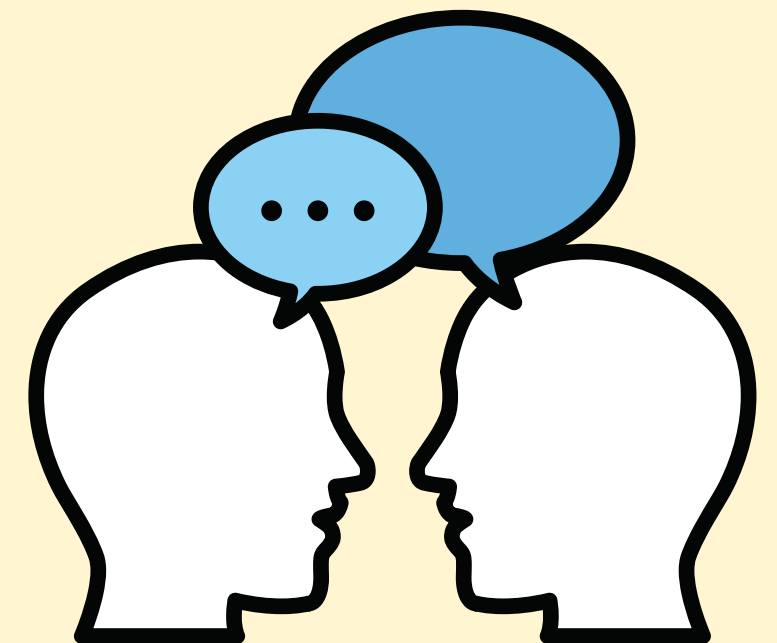
vycítit moment, styl komunikace

03

zeptat se, jak to potřebují oni → jaký styl komunikace jim vyhovuje?

04

umět ocenit to dobré a nezaměřovat celou svou pozornost na to negativní



Zaměřeno na SEBE SAMA

01

nebrat si to osobně

02

nedomýšlet si

03

neřešit minulost - co bylo,
to bylo

04

nedávat nevyžádané rady



Naučme se být přítomní a dát plnou POZORNOST druhému

01

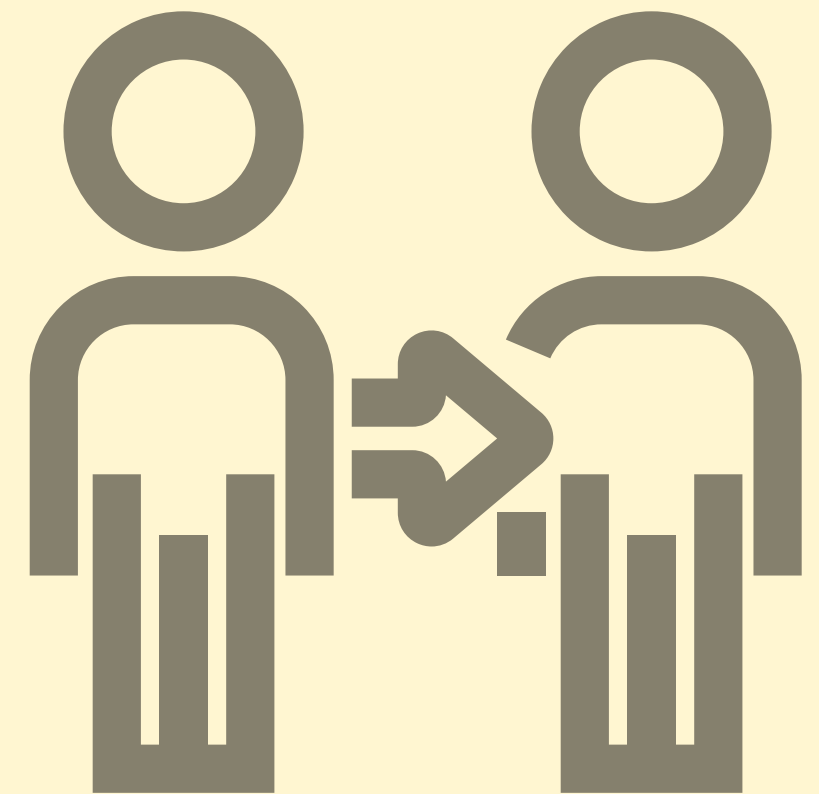
oční kontakt (ne dívání se
do telefonu) → vážím si
času druhého

02

nedávat nevyžádané rady

03

více poslouchat, méně
mluvit (ne vždy)



HÁDKA = prohra

01

na komunikaci jsou vždy
potřeba 2

03

srážka s “blbcem” ... i to
se může stát

02

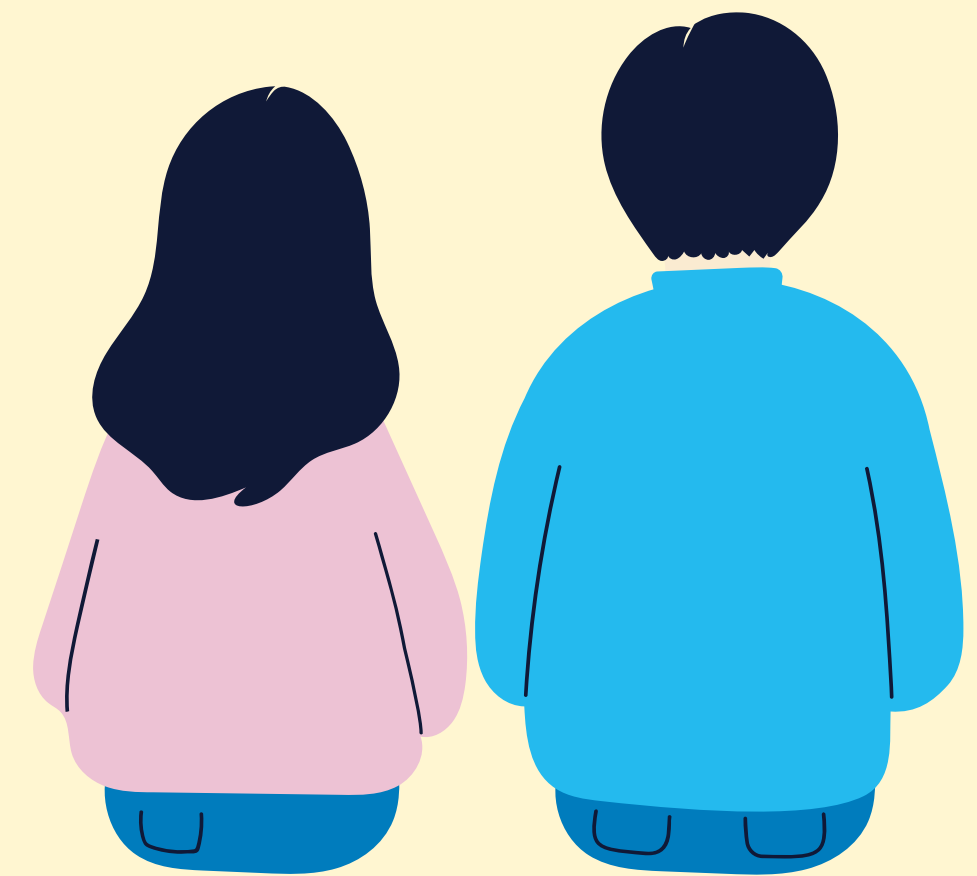
když on nebude chtít,
nepohneme s ním

Vracíme se k bodu NEBRAT SI VĚCI OSOBNĚ.



Komunikace MUŽ & ŽENA

Tak to je ale ÚÚÚÚÚÚPLNĚ jiná DISCIPLÍNA!





VŽDY MÁŠ JEŠTĚ LASKAVOST.



MODELOVÁ situace:

Pojďme si to zkusit!

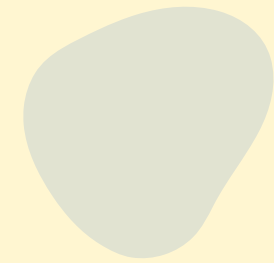
ZADÁNÍ:

-vedete rozhovor se svou kolegyní Maruškou během obědové pauzy

CÍL:

-potřebujete kolegyni říct, že projekt na kterém pracuje, potřebujete o 4 dny dříve (oproti původnímu termínu)

Co by v rozhovoru “nemělo chybět”?



pochopení, vyslechnutí



**říct své stanovisko - potřebujeme,
aby to udělala dříve**



ukázat jí pozitivní motivaci



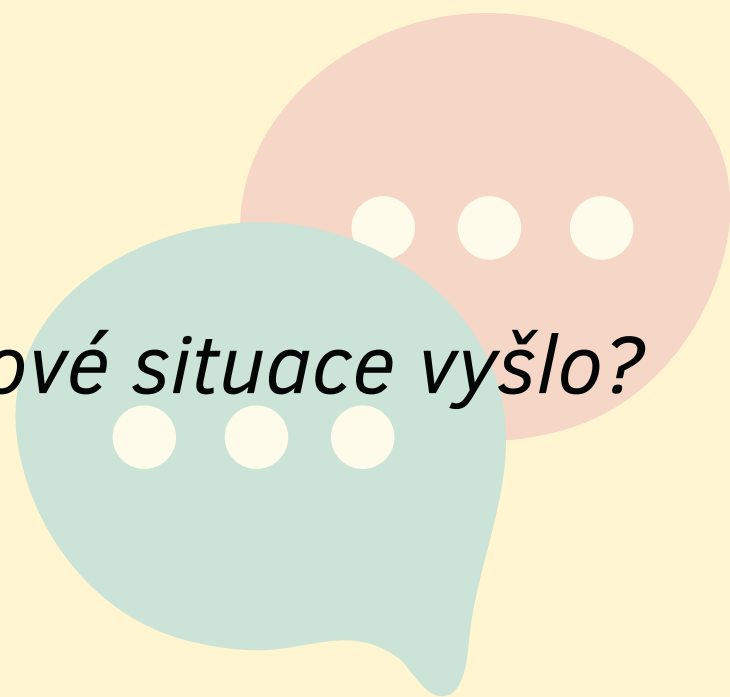
nabídnout pomoc



ocenit její práci

Co dalšího nám z modelové situace vyšlo?

Co byste doplnili?



life meaning.

HEALING IS TAKING
YOUR POWER BACK
AND USING IT
TO MOVE FORWARD.

Nachám se ušat
svou intuici

ověka ♥

Líšek leší
v marmámu,
ale často
přimáší

♥ NADĚJI ♥

Někdy si přeju si už nic nepřát a jenom tak být ^{EDRAVÁ} ♥

"... jsem celá celý život".

Nemůžu NIKDY NIKOMU mluvit.
Ani ZMĚNIT, pokud on sám
nechce

Ala musím si změnit celý
svůj život, pokud se o to
budu neustále doola snažit.
Jsem na dobré cestě ♥♥♥ S.

Naryjran Ulaheed

"Jsem TADY, abych
něco ZMĚNIL ..."

Děkujeme za vaši pozornost.