



KONFLIKTY

Komunikace s problémovým člověkem...

PhDr. Simona Měchová, Ph.D

Teaching Excellence

Úvod



- ✓ Představení
- ✓ Očekávání
- ✓ Cíle a program workshopu
- ✓ Organizační záležitosti

Očekávání



✓ High dream ...

✓ Low dream ...

Definice

„problémový člověk“

- ✓ Jak se chová...
- ✓ Co to se mnou dělá...

KONFLIKT



- ✓ První asociace...
- ✓ Konflikt, který jsem dobře zvládnul...
- ✓ Vzorce úspěchu...co mi pomohlo...

Základní vzorce chování



✓ AGRESIVITA

✓ ASERTIVITA

✓ PASIVITA

✓ Jak se projevují...

✓ Jak to poznám...

Empatická asertivita



agresivní	asertivní	pasivní chování
útočné	přiměřeně sebejisté	nejisté chování

Empatická asertivita



- ✓ Respekt k druhým a zároveň k sobě samému
- ✓ Nejednáme na cizí účet a zároveň si nenecháme jednat na účet vlastní

Empatická komunikace - chyby



- ✓ Nevyslechnutí (netrpělivost)
- ✓ Rady a doporučení
- ✓ Hodnocení (jak to vidím já, co si myslím)
- ✓ Uvádění příkladů ze svého života (srovnávání)
- ✓ Obviňování (hledání viníka)
- ✓ Zlehčování sděleného (bagatelizace)
- ✓ Varování (katastrofické scénáře)
- ✓ Plané utěšování (chlácholení)

Empatická komunikace - co funguje



- ✓ Nechat druhého mluvit
- ✓ Nesoustředit se na sebe a své myšlenky, ale na druhého
- ✓ V řeči druhého hledat pocity a pojmenovávat je
- ✓ Vyjadřovat svou účast (i neverbálně)
- ✓ Nesnažit se hovor směřovat podle své představy, dát prostor druhému, ať mluví jen o tom, o čem sám chce

DŮVĚRA



- ✓ Přemýšlejte o svých současných i minulých vztazích založených na důvěře.
- ✓ Co Vás přimělo těmito lidem důvěřovat?
- ✓ Čím vzbudili Vaši důvěru?
- ✓ POZNAMENEJTE SI KLÍČOVÉ FAKTORY.

DŮVĚRA



- ✓ Jak lze tyto faktory včlenit do komunikace?
- ✓ Co pro to můžu udělat?

Aktivita „Uzavřený kruh“

Udělejte ve skupině kruh a pevně se semkněte.

Jeden ze skupiny bude uvnitř kruhu a má se dostat ven.

Záleží na něm, jaké prostředky použije.

DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST

PhDr. Simona Měchová, Ph.D.
Soukromá psychologická praxe
pro děti a dospělé

Hybernská 20, Praha 1
M: 604-35-75-45
E: smechova@centrum.cz