

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Partner's logo



ASERTIVITA, VYJÁDŘENÍ POTŘEB, ZVLÁDÁNÍ STRESU, A JINÉ EMOCE

Vypracoval: Meridaunia



POPIS KURZU

Asertivita a asertivní komunikace jsou v dnešním světě nezbytné dovednosti. Cílem tohoto modulu je poskytnout studentům jasné pochopení asertivní komunikace a toho, jak a kdy aplikovat různé techniky podle scénářů každodenního života. Na konci tohoto modulu bude student plně vybaven k tomu, aby rozpoznal asertivní komunikaci u ostatních a využil výhod tohoto komunikačního přístupu. Obsah pokrývá celou řadu klíčových průřezových kompetencí včetně řízení konfliktů v pracovním i mimopracovním prostředí. Účastníci se naučí techniky aktivního poslechu a jak zvládat emoce snížením úrovně stresu. Modul zahrnuje také vztahové aspekty, učí studenty, jak zvládnout různé techniky mezilidské komunikace. Nakonec modul vede účastníky k vypracování individuálního plánu rozvoje. Tento plán pomáhá účastníkům identifikovat jejich silné a slabé stránky a vytvořit plán pro osobní růst. Celkově je navržen tak, aby vybavil účastníky základními dovednostmi, aby se jim dařilo v osobním i profesionálním prostředí.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





OBSAH

1. ASERTIVITA A ASERTIVNÍ KOMUNIKACE
2. ASERTIVNÍ KOMUNIKAČNÍ TECHNIKY – KLÍČOVÉ PRŮŘEZOVÉ KOMPETENCE
3. VZTAHOVÉ ASPEKTY
4. INDIVIDUÁLNÍ PLÁN ROZVOJE



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop
developing people



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



EduConsulting, z.ú.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ASERTIVITA A ASERTIVNÍ KOMUNIKACE



Aasertivita je:

- silný komunikační styl, který zahrnuje vyjadřování se jasným, sebevědomým a uctivým způsobem;
- dovednost, která umožňuje jednotlivcům postavit se za sebe a zároveň respektovat potřeby a práva jiných.

Ve svém jádru asertivní komunikace zahrnuje používání přímého a přímého jazyka k vyjádření vlastních potřeb, přání a názorů, přičemž aktivně posloucháme ostatní a uznáváme jejich perspektivy.





Tento přístup jej odlišuje od agresivní komunikace, která může být neuctivá a odmítavá vůči ostatním, a pasivní komunikace, která může vést k nedostatku asertivity a neschopnosti hájit se. Cvičením asertivní komunikace mohou jednotlivci zvýšit svou sebeúctu, vybudovat pevnější vztahy a zlepšit celkovou kvalitu života.

Některé z běžných definic asertivity jsou:

"Asertivita je schopnost efektivně se vyjadřovat a postavit se za svůj názor a zároveň respektovat práva a přesvědčení ostatních." (Klinika Mayo)

"Asertivita je schopnost požádat o to, co chcete, říci ne tomu, co nechcete, a vyjednávat o tom, co potřebujete, způsobem, který respektuje sebe a ostatní." (Harvard Business Review)

"Asertivita je schopnost komunikovat své myšlenky, pocity a potřeby přímým, čestným a přiměřeným způsobem, aniž byste porušovali práva jiných nebo jim dovolili porušovat ty vaše."

(Psychologie dnes)



Oblasti použití asertivity jsou:

1. **Osobní vztahy:** Asertivita může pomoci jednotlivcům komunikovat své potřeby, touhy a pocity svým partnerům, rodinným příslušníkům a přátelům jasným a uctivým způsobem. Může také pomoci nastavit zdravé hranice a zlepšit dovednosti při řešení konfliktů v osobních vztazích.
2. **Profesionální vztahy.** Asertivita může být účinným nástrojem pro efektivní komunikaci s kolegy, manažery a klienty na pracovišti. Může pomoci jednotlivcům vyjednat lepší podmínky a postavit se za sebe, když je to nutné.
3. **Veřejné vystupování.** Asertivita může být cennou dovedností, pokud jde o sebevědomé a efektivní vyjadřování se při veřejných vystoupeních nebo při prezentování nápadů skupině.
4. **Zdraví a wellness.** Asertivita může pomoci jednotlivcům efektivně komunikovat se svými poskytovateli zdravotní péče, hájit své vlastní zdravotní potřeby a činit informovaná rozhodnutí o své zdravotní péči.
5. **Sebeúcta a sebedůvěra.** Asertivním komunikováním svých potřeb a přání mohou jednotlivci získat větší pocit kontroly nad svými životy a vztahy.

KOMUNIKAČNÍ STYLY A VÝHODY ASERTIVNÍ KOMUNIKACE



ASERTIVNÍ



vyjadřovat se jasným, přímým a uctivým způsobem. Zahrnuje to obhajování vlastních potřeb a přání a zároveň zohledňování potřeb a přání jiných. Asertivní komunikátoři používají výroky „já“, aby vyjádřili své myšlenky a pocity, převzali zodpovědnost za své chování a aktivně poslouchali ostatní. Tento komunikační styl je obecně považován za nejúčinnější a nejzdravější, neboť podporuje upřímný a otevřený dialog a zároveň zachovává pozitivní vztahy.

PASIVNÍ



nepřímý a ospravedlňující projev, často zcela vyhýbající se konfliktům. Pro lidi, kteří komunikují pasivně, může být náročné prosazovat své vlastní potřeby a touhy, přičemž často upřednostňují potřeby a touhy jiných před svými. Mohou používat vágní výrazy a nadměrně se omlouvat, přičemž je pro ně obtížné odmítnout žádosti nebo požadavky. Tento komunikační styl může způsobit problémy, vést k pocitům odporu a frustrace a bránit osobnímu růstu a dosahování cílů.

AGRESIVNÍ



škodlivý styl vyjadřování, který zcela ignoruje potřeby a práva jiných. Zahrnuje používání zastrašujícího nebo nepřátelského jazyka, osobní útoky a snahu ovládnout nebo ovládat ostatní. Tento přístup může vážně poškodit vztahy, což vede ke konfliktům a nepřátelství.

ASERTIVNÍ KOMUNIKAČNÍ TECHNIKY



KLÍČOVÉ TRANSVERZÁLNÍ KOMPETENCE



- EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE:
AXIOMY A ÚROVNĚ
KOMUNIKACE
- AKTIVNÍ POSLOUCHÁNÍ
- ŘÍZENÍ EMOCI
- MANAŽMENT KONFLIKTŮ



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop
growing people



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE: AXIOMY A ÚROVNĚ KOMUNIKACE



Axiomy (základní principy) efektivní komunikace:

Komunikace je obousměrný proces. Je důležité aktivně poslouchat perspektivu druhé osoby a reagovat způsobem, který prokazuje pochopení a respekt.

Komunikace je kontextová. Je důležité uvědomit si kulturní, sociální a environmentální faktory, které mohou ovlivnit komunikaci.

Komunikace je subjektivní. Je důležité vzít v úvahu pohled druhé osoby a přizpůsobit zprávu podle potřeby.

Komunikace zahrnuje verbální i neverbální podněty. Je důležité být si vědom a používat verbální i neverbální narážky ke zprostředkování zamýšleného poselství.

AKTIVNÍ POSLOUCHÁNÍ

Aktivní poslech je výkonná komunikační technika, která zahrnuje více než jen poslech slov mluvčího. Vyžaduje vaši naprostou pozornost, fyzickou i psychickou.

Abyste se stali aktivním posluchačem, je třeba mít na paměti několik klíčových komponent:

- **Zaměřte se na řečníka:** Vyhněte se rozptylování a věnujte řečníkovi svou plnou pozornost. Postavte se jim tváří v tvář, udržujte oční kontakt a aktivně zpracovávejte jejich zprávu.
- **Ukažte svou angažovanost:** Použijte neverbální signály, jako je přikývnutí, úsměv nebo vhodné výrazy obličeje, abyste dali najevo, že aktivně posloucháte.
- **Objasnění a shrnutí:** Parafrázuje nebo shrňte poselství řečníka, abyste se ujistili, že jste plně pochopili jeho perspektivu.
- **Vyhněte se přerušování nebo ukvapeným závěrům:** Nechte řečníka dokončit své myšlenky a naplno se vyjádřit. Nepředpokládejte, že víte, co chtějí říct.
- **Reagujte přiměřeně:** Po skončení mluvčího odpovězte způsobem, který demonstruje, že jste zprávě porozuměli. Může to zahrnovat kladení doplňujících otázek, vyjádření empatie nebo podpory nebo nabídnutí vlastního pohledu.



ŘÍZENÍ EMOCI

Efektivní management emocí zahrnuje vícekový proces, který zahrnuje rozpoznání, pochopení a regulaci vlastních emocí, jakož i přiměřenou reakci na emoce druhých.

Praktické strategie

- **Rozvíjejte sebeuvědomění:** Začněte tím, že si uvědomíte své vlastní emoce a to, jak ovlivňují vaše myšlenky, chování a interakce s ostatními.
- **Identifikujte spouštěče:** Identifikujte situace, lidi nebo myšlenky, které ve vás vyvolávají silné emoce.
- **Přeformulujte negativní myšlenky:** Vyzvěte negativní myšlenky a přeformulujte je pozitivnějším nebo vyváženějším způsobem.
- **Cvičte relaxační techniky:** Zapojte se do aktivit, které vám pomohou uvolnit se a snížit stres, jako je hluboké dýchání, meditace nebo cvičení.
- **Vyhledejte podporu:** Promluvte si s důvěryhodnými přáteli, rodinnými příslušníky nebo odborníky na duševní zdraví o svých emocích a vyhledejte jejich podporu a vedení.
- **Komunikujte efektivně:** Používejte efektivní komunikační techniky, jako je aktivní poslech a asertivní komunikace, abyste vyjádřili své emoce konstruktivním a respektujícím způsobem.
- **Použijte dovednosti k řešení problémů:** Použijte dovednosti k řešení problémů k identifikaci řešení složitých situací, které mohou způsobovat negativní emoce.

ŘÍZENÍ KONFLIKTŮ

V jakékoli komunikaci nevyhnutelně vznikají konflikty z rozdílů ve víře, hodnotách, potřebách nebo očekáváních. Konflikt však nemusí být negativní zkušeností. Ve skutečnosti efektivní zvládnání konfliktů zahrnuje rozpoznání a řešení konfliktů konstruktivním a respektujícím způsobem.

Některé strategie:

- **Zachovejte klid:** Vyhněte se impulzivní nebo agresivní reakci na konflikty. Namísto toho se několikrát zhluboka nadechněte a snažte se zůstat klidní a vyrovnaní.
- **Aktivně poslouchajte:** Praktikujte techniky aktivního poslechu, abyste plně pochopili perspektivu druhé osoby. Projevte empatii a uznejte jejich pocity a obavy.
- **Komunikujte asertivně:** Používejte asertivní komunikační techniky. Vyhněte se obviňování, kritice nebo útokům na druhou osobu.
- **Identifikujte společné cíle:** Zaměřte se spíše na hledání oboustranně výhodného řešení než na „vyhrání“ sporu.



ŘÍZENÍ KONFLIKTŮ

- Prozkoumejte alternativní řešení: Místo toho, abyste se drželi jednoho řešení, je důležité přemýšlet o různých možnostech. To vám umožní prozkoumat jejich potenciální výhody a nevýhody a nalézt nejlepší možný výsledek pro všechny zúčastněné strany. Buďte otevření kompromisům a vyjednávání, abyste zajistili spravedlivé řešení.
- Dejte si přestávku: Pokud se konflikt stane příliš vyhroceným nebo emotivním, přestávka může být prospěšná. Oběma stranám umožňuje vychladnout, zamyslet se nad situací a přistoupit k diskusi s novým nadhledem.
- Vyhledejte mediaci: Pokud je pro vás obtížné vyřešit konflikt přímou komunikací, výbornou možností může být vyhledání pomoci neutrální třetí strany. Mediátor nebo poradce může pomoci usnadnit diskusi a nalézt řešení, které vyhovuje všem. Nebojte se požádat o pomoc, když je to nutné.



VZTAHOVÉ ASPEKTY

- Závazek
- Důvěra
- Respekt
- Konflikt



ZÁVAZEK

Závazek je klíčovým aspektem každého vztahu, protože odráží ochotu investovat čas, úsilí a zdroje do něj a zahrnuje i pojmy důvěry, konfliktu a respektu.

Způsoby, jakými může závazek ovlivnit dynamiku vztahů:

- **Důvěra a bezpečnost:** Závazek může posílit pocit důvěry a bezpečí ve vztahu.
- **Komunikace a řešení konfliktů:** ochotněji zapojit se do otevřené a upřímné komunikace
- **Sdílené cíle a hodnoty:** Když jsou si dva lidé navzájem oddáni, je pravděpodobnější, že budou pracovat na společných cílech
- **Stabilita a dlouhověkost:** Když jsou lidé oddaní, je pravděpodobnější, že přečkají vzestupy a pády života a přepracují se



PLÁN ROZVOJE

Individuální rozvojový plán (IDP) je mocný nástroj, který pomáhá jednotlivcům identifikovat jejich silné stránky, zájmy a kariérní aspirace. Poskytuje jasný plán na dosažení osobního a profesního růstu načrtnutím konkrétních cílů a strategií na jejich dosažení. S IDP mohou jednotlivci převzít odpovědnost za svůj kariérní rozvoj a získat konkurenční výhodu na trhu práce.





Způsoby, jak identifikovat své oblasti zlepšení:

1. **Sebareflexe:** Najděte si čas na zamyšlení nad svými silnými a slabými stránkami. Zamyslete se nad aktivitami, které děláte rádi, a nad těmi, které považujete za náročné. Podívejte se zpět na minulé zkušenosti a určete oblasti, ve kterých jste mohli být lepší.

2. **Hledejte zpětnou vazbu:** Získejte zpětnou vazbu od ostatních, jako jsou mentoři, kolegové nebo nadřízení. Požádejte je o konkrétní zpětnou vazbu týkající se vašeho výkonu a oblastí, ve kterých byste se mohli zlepšit.

3. **Používejte nástroje sebehodnocení,** jako jsou osobnostní testy, hodnocení dovedností a 360-stupňové průzkumy zpětné vazby.

4. **Zvažte své kariérní cíle:** Identifikujte své kariérní cíle a prozkoumejte dovednosti a znalosti, které potřebujete k jejich dosažení. To vám může pomoci rozpoznat oblasti, ve kterých budete možná muset zlepšit.

5. **Účast na vzdělávacích a rozvojových programech:** Zapojte se do školících a rozvojových programů, abyste získali nové dovednosti a zlepšili ty stávající. To vám pomůže rozvíjet se a růst jako profesionál



PROJEKT WOBIS INFO

**POSÍLENÍ VIDIECKÝCH
ŽENSKÝCH SDRUŽENÍ JAKO
ŠANCE PRO RŮST PODNIKÁNÍ
ŽEN**

**WEBOVÁ STRÁNKA
www.wobis2022.eu**

**FACEBOOKOVÁ STRÁNKA
WOBIS**

WOBIS