

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



Blok 1 - Modul 3

**Asertivita, vyjádření potřeb,
zvládnání stresu, a jiné emoce**

Vypracovala Meridaunia

OBSAH

- Úvod
- Asertivita a asertivní komunikace
- Techniky asertivní komunikace - Klíčové průřezové kompetence
- Vztahové aspekty
- Individuální plán rozvoje

ÚVOD

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.





ASERTIVITA A ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

Asertivita je:

- silný komunikační styl, který zahrnuje vyjadřování se jasným, sebevědomým a respektujícím 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.

ASERTIVITA A ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

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.



CO JE ASERTIVITA, DEFINICE A OBLASTI POUŽITÍ



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)

CO JE ASERTIVITA, DEFINICE A OBLASTI POUŽITÍ

"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." (Harvardský obchodní přehled)

"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)

CO JE ASERTIVITA, DEFINICE A OBLASTI POUŽITÍ

Oblasti uplatnění asertivity jsou:

1. Osobní vztahy: Asertivita může pomoci jednotlivcům sdělit své potřeby, přání a pocity svým partnerům, členům rodiny a přátelům jasným a uctivým způsobem. Může také pomoci nastavit zdravé hranice a zlepšit dovednosti řešení konfliktů v osobních vztazích.

CO JE ASERTIVITA, DEFINICE A OBLASTI POUŽITÍ



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 v případě potřeby se postavit za sebe.

3. Vystupování na veřejnosti. Asertivita může být cennou dovedností, pokud jde o sebevědomé a efektivní vyjadřování při veřejných vystoupeních nebo při předkládání nápadů skupině.

4. Zdraví a wellness. Asertivita může pomoci jednotlivcům efektivně komunikovat se svými poskytovateli zdravotní péče, obhajovat své vlastní zdravotní potřeby a činit informovaná rozhodnutí o své zdravotní péči.

5. Sebeúcta a sebevědomí. Asertivním sdělováním svých potřeb a přání mohou jednotlivci získat větší pocit kontroly nad svými životy a svými vztahy.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



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





KOMUNIKAČNÍ STYLY A VÝHODY ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

Existují tři základní styly komunikace:

1. asertivní
2. pasivní
3. agresivní.

KOMUNIKAČNÍ STYLY A VÝHODY ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

Asertivní komunikace je o vyjadřování se jasným, přímým a respektujícím způsobem. Zahrnuje obhajování vlastních potřeb a přání a zároveň zvažování potřeb a přání druhých. Asertivní komunikátoři používají výroky „já“, aby sdělili své myšlenky a pocity, převzali odpovědnost za své chování a aktivně naslouchali druhým. Tento komunikační styl je obecně považován za nejúčinnější a nejzdravější, protože podporuje upřímný a otevřený dialog a zároveň zachovává pozitivní vztahy.

Pasivní komunikace se vyznačuje nepřímým a omluvným vyjadřováním, často se zcela vyhýbá konfliktům. Pro lidi, kteří pasivně komunikují, může být náročné prosadit své vlastní potřeby a touhy, přičemž často upřednostňují potřeby a touhy druhých před svými. Mohou používat vágní výrazy a přehnaně se omlouvat, je pro ně obtížné odmítnout žádosti nebo požadavky. Tento komunikační styl může vytvářet problémy, vést k pocitům odporu a frustrace a bránit osobnímu růstu a dosažení cílů.

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



- 1. EFEKTIVNÍ
KOMUNIKACE:
AXIOMY A
ÚROVNĚ
KOMUNIKACE**
- 2. AKTIVNÍ
POSLOUCHÁNÍ**
- 3. ŘÍZENÍ EMOCÍ**
- 4. ŘÍZENÍ
KONFLIKTŮ**



**ASERTIVNÍ
KOMUNIKAČNÍ
TECHNIKY - KLÍČOVÉ
TRANSVERZÁLNÍ
KOMPETENCE**



EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE: AXIOMY A ÚROVNĚ KOMUNIKACE

Axiomy (základní principy) efektivní komunikace:

Komunikace je obousměrný proces. Je důležité aktivně naslouchat pohledu druhé osoby a reagovat způsobem, který prokazuje porozumění a respekt.

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

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

Komunikace zahrnuje jak verbální, tak neverbální podněty. Je důležité být si vědom a používat verbální i neverbální narážky k předání zamýšleného sdělení.

AKTIVNÍ POSLOUCHÁNÍ

Aktivní naslouchání je výkonná komunikační technika, která zahrnuje více než pouhé naslouchání slovům mluvčího. Vyžaduje vaši plnou pozornost, fyzickou i psychickou.

Chcete-li se stát **aktivním posluchačem**, je třeba mít na paměti několik klíčových prvků:

- Zaměřte se na řečníka: Vyhněte se rozptylování a věnujte řečníkovi svou plnou pozornost. Postavte se jim čelem, udržujte oční kontakt a aktivně zpracovávejte jejich sdělení.
- Ukažte své zapojení: Použijte neverbální podněty, jako je přikývnutí, úsměv nebo vhodné výrazy obličeje, abyste dali najevo, že aktivně nasloucháte.
- Ujasněte si a shrňte: Parafrázujte nebo shrňte poselství řečníka, abyste se ujistili, že plně rozumíte jeho pohledu.

AKTIVNÍ POSLOUCHÁNÍ

- Vyvarujte se přerušování nebo unáhlených závěrů: Nechte řečníka dokončit své myšlenky a plně se vyjádřit. Nepředpokládejte, že víte, co řeknou.
- Odpovězte správně: Poté, co řečník skončí, odpovězte způsobem, který prokáže, že jste porozuměli zprávě. To může zahrnovat kladení doplňujících otázek, vyjádření empatie nebo podpory nebo nabízení vlastního pohledu.

Řízení emocí



Efektivní zvládání emocí zahrnuje vícestupňový proces, který zahrnuje rozpoznání, pochopení a regulaci vlastních emocí a také vhodnou reakci na emoce druhých.

Praktické strategie:

1. Rozvíjejte sebeuvědomění: Začněte tím, že si uvědomíte své vlastní emoce a to, jak ovlivňují vaše myšlenky, chování a interakce s ostatními.
2. Identifikujte spouštěče: Identifikujte situace, lidi nebo myšlenky, které ve vás spouštějí silné emoce.
3. Přeformulujte negativní myšlenky: Vyzvěte negativní myšlenky a přeformulujte je pozitivnějším nebo vyváženějším způsobem.
4. Cvičte relaxační techniky: Zapojte se do činností, které vám pomohou uvolnit se a snížit stres, jako je hluboké dýchání, meditace nebo cvičení.



Řízení emocí



5. Vyhledejte podporu: Promluvte si s důvěryhodnými přáteli, členy rodiny nebo odborníky na duševní zdraví o svých emocích a vyhledejte jejich podporu a vedení.
6. Komunikujte efektivně: Použijte efektivní komunikační techniky, jako je aktivní naslouchání a asertivní komunikace, abyste vyjádřili své emoce konstruktivním a respektujícím způsobem.
7. Používejte dovednosti k řešení problémů: Použijte dovednosti k řešení problémů k identifikaci řešení obtížných situací, které mohou vyvolávat negativní emoce.



Řízení konfliktů

V jakékoli komunikaci nutně vznikají konflikty z rozdílů v přesvědčení, hodnotách, potřebách nebo očekáváních. Konflikt však nemusí být negativní zkušeností. Účinné zvládnání konfliktů ve skutečnosti zahrnuje rozpoznání a řešení konfliktů konstruktivním a respektujícím způsobem.

Některé strategie:

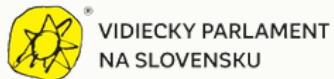
- Zachovejte klid: Vyhněte se impulzivním nebo agresivním reakcím na konflikty. Místo toho se párkrát zhluboka nadechněte a snažte se zůstat klidní a vyrovnaní.
- Aktivně naslouchejte: Procvičujte si techniky aktivního naslouchání, abyste plně porozuměli perspektivě druhé osoby. Projevte empatii a uznejte jejich pocity a obavy.
- Komunikujte asertivně: Používejte asertivní komunikační techniky. Vyvarujte se obviňování, kritiky nebo napadání druhé osoby.
- Identifikujte společné cíle: Zaměřte se spíše na nalezení oboustranně výhodného řešení než „vyhrát“ spor.

Řízení konfliktů

- **Preskúmajte alternatívne riešenia:** Namiesto toho, aby ste sa držali jedného riešenia, je dôležité premýšľať o rôznych možnostiach. To vám umožní preskúmať ich potenciálne výhody a nevýhody a nájsť najlepší možný výsledok pre všetky zúčastnené strany. Budte otvorení kompromisom a vyjednávaniu, aby ste zabezpečili spravodlivé riešenie.
- **Dajte si prestávku:** Ak sa konflikt stane príliš vyhroteným alebo emotívnym, prestávka môže byť prospešná. Umožňuje obom stranám vychladnúť, reflektovať situáciu a pristupovať k diskusii s novým nadhľadom.
- **Vyhľadajte mediáciu:** Ak je pre vás ťažké vyriešiť konflikt priamou komunikáciou, výbornou možnosťou môže byť vyhľadanie pomoci neutrálnej tretej strany. Mediátor alebo poradca môže pomôcť uľahčiť diskusiu a nájsť riešenie, ktoré vyhovuje všetkým. Nebojte sa požiadať o pomoc, keď je to potrebné.



VZTAHOVÉ ASPEKTY



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



VZTAHOVÉ ASPEKTY

Závazek

Důvěra

Respekt

Konflikt



VZTAHOVÉ ASPEKTY

ODHODLÁNÍ



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

Způsoby, kterými může závazek ovlivnit dynamiku vztahů:

- Důvěra a bezpečí: Závazek může ve vztahu posílit pocit důvěry a bezpečí.
- Komunikace a řešení konfliktů: ochotněji zapojit se do otevřené a upřímné komunikace
- Sdílené cíle a hodnoty: Když jsou dva lidé oddáni jeden druhému, je pravděpodobnější, že budou pracovat na společných cílech
- Stabilita a dlouhověkost: Když jsou lidé oddaní, je pravděpodobnější, že přečkají vzestupy a pády života a propracují se přes výzvy, které se objeví.



INDIVIDUÁLNÍ PLÁN ROZVOJE

CO SE
ROZUMÍ
PLÁNEM
ROZVOJE

IDENTIFIKACE
VLASTNÍCH
OBLASTÍ
ZLEPŠENÍ

Co se rozumí plánem rozvoje

Individuální rozvojový plán (IDP) je mocný nástroj, který pomáhá jednotlivcům identifikovat jejich silné stránky, zájmy a kariérní aspirace. Poskytuje jasný plán pro dosažení osobního a profesního růstu tím, že nastiňuje konkrétní cíle a strategie k jejich dosažení. S IDP mohou jednotlivci převzít odpovědnost za svůj kariérní rozvoj a získat konkurenční výhodu na trhu práce.



Individual Development Plan

Identifikace vlastních oblastí zlepšení

Způsoby, jak identifikovat své oblasti zlepšení:

1. **Sebereflexe:** Udělejte si čas na zamyšlení nad svými silnými a slabými stránkami. Přemýšlejte o činnostech, které děláte rádi, a o těch, které považujete za náročné. Podívejte se zpět na minulé zkušenosti a určete oblasti, kde jste mohli být lepší.
2. **Hledejte zpětnou vazbu:** Získejte zpětnou vazbu od ostatních, jako jsou mentoři, kolegové nebo vedoucí. Požádejte je o konkrétní zpětnou vazbu ohledně vašeho výkonu a oblastí, kde byste se mohli zlepšit.
3. **Používejte nástroje sebehodnocení,** jako jsou testy osobnosti, hodnocení dovedností a 360stupňové 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 možná potřebujete zlepšení.
5. **Účast ve školicích a rozvojových programech:** Zapojte se do školicích a rozvojových programů, abyste získali nové dovednosti a zlepšili ty stávající. To vám pomůže rozvíjet se a růst jako profesionál.



DĚKUJI!



PROJEKT WOBIS

Posilování
venkovských
ženských sdružení
jako šance pro růst
podnikání žen

WEB STRÁNKA:
www.wobis2022.eu

FACEBOOK STRÁNKA:
WOBIS



INFO