

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



Block 1 - Module 3

**ASERTIVITA,
VYJADRENIE POTRIEB,
ZVLÁDANIE STRESU,
A INÉ EMÓCIE**

Vypracoval: Meridaunia

OBSAH

- Úvod
- Asertivita a asertívna komunikácia
- Techniky asertívnej komunikácie - Kľúčové prierezové kompetencie
- Vzťahové aspekty
- Individuálny plán rozvoja

ÚVOD

Asertivita a asertívna komunikácia sú v dnešnom svete nevyhnutné zručnosti. Cieľom tohto modulu je poskytnúť študentom jasné pochopenie asertívnej komunikácie a toho, ako a kedy aplikovať rôzne techniky podľa scenárov každodenného života. Na konci tohto modulu bude študent plne vybavený na to, aby dokázal identifikovať asertívnu komunikáciu u druhých a využívať výhody tohto komunikačného prístupu. Obsah pokrýva celý rad kľúčových prierezových kompetencií vrátane riadenia konfliktov v pracovnom aj mimopracovnom prostredí. Účastníci sa naučia techniky aktívneho počúvania a ako zvládať emócie znížením úrovne stresu. Modul zahŕňa aj vzťahové aspekty, učí študentov, ako zvládnuť rôzne techniky medzilidskej komunikácie. Nakoniec modul vedie účastníkov k vypracovaniu individuálneho plánu rozvoja. Tento plán pomáha účastníkom identifikovať ich silné a slabé stránky a vytvoriť plán pre osobný rast. Celkovo je navrhnutý tak, aby vybavil účastníkov základnými zručnosťami, aby sa im darilo v osobnom aj profesionálnom prostredí.





ASERTIVITA A ASERTÍVNA KOMUNIKÁCIA

Asertivita je:

- silný komunikačný štýl, ktorý zahŕňa vyjadrovanie sa jasným, sebavedomým a rešpektujúcim spôsobom;
- zručnosť, ktorá umožňuje jednotlivcom postaviť sa za seba a zároveň rešpektovať potreby a práva iných.

Vo svojom jadre **asertívna komunikácia** zahŕňa používanie priameho a priameho jazyka na vyjadrenie vlastných potrieb, želaní a názorov, pričom aktívne počúvame ostatných a uznávame ich perspektívy.

ASERTIVITA A ASERTÍVNA KOMUNIKÁCIA

Tento prístup ho odlišuje od agresívnej komunikácie, ktorá môže byť neúctivá a odmietavá voči ostatným, a pasívnej komunikácie, ktorá môže viesť k nedostatku asertivity a neschopnosti obhajovať sa.

Cvičením asertívnej komunikácie môžu jednotlivci zvýšiť svoju sebaúctu, vybudovať pevnejšie vzťahy a zlepšiť celkovú kvalitu života.



ČO JE ASERTIVITA, DEFINÍCIE A OBLASTI POUŽITIA



Niektoré z bežných definícií asertivity sú:

"Asertivita je schopnosť efektívne sa vyjadrovať a postaviť sa za svoj názor a zároveň rešpektovať práva a presvedčenie ostatných." (Klinika Mayo)

ČO JE ASERTIVITA, DEFINÍCIE A OBLASTI POUŽITIA

"Asertivita je schopnosť požiadať o to, čo chcete, povedať nie tomu, čo nechcete, a vyjednávať o tom, čo potrebujete, spôsobom, ktorý rešpektuje seba a ostatných." **(Harvard Business Review)**

"Asertivita je schopnosť komunikovať svoje myšlienky, pocity a potreby priamym, čestným a primeraným spôsobom bez toho, aby ste porušovali práva iných alebo im dovolili porušovať tie vaše." **(Psychológia dnes)**

ČO JE ASERTIVITA, DEFINÍCIE A OBLASTI POUŽITIA

Oblasti použitia asertivity sú:

1. Osobné vzťahy: Asertivita môže pomôcť jednotlivcom komunikovať svoje potreby, túžby a pocity svojim partnerom, rodinným príslušníkom a priateľom jasným a úctivým spôsobom. Môže tiež pomôcť nastaviť zdravé hranice a zlepšiť zručnosti pri riešení konfliktov v osobných vzťahoch.

ČO JE ASERTIVITA, DEFINÍCIE A OBLASTI POUŽITIA

2. Profesionálne vzťahy. Asertivita môže byť účinným nástrojom na efektívnu komunikáciu s kolegami, manažérmi a klientmi na pracovisku. Môže pomôcť jednotlivcom vyjednať lepšie podmienky a postaviť sa za seba, keď je to potrebné.

3. Verejné vystupovanie. Asertivita môže byť cennou zručnosťou, pokiaľ ide o sebavedomé a efektívne vyjadrovanie sa pri verejných vystúpeniach alebo pri prezentovaní nápadov skupine.

4. Zdravie a wellness. Asertivita môže pomôcť jednotlivcom efektívne komunikovať so svojimi poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti, obhajovať svoje vlastné zdravotné potreby a robiť informované rozhodnutia o svojej zdravotnej starostlivosti.

5. Sebaúcta a sebadôvera. Asertívnym komunikovaním svojich potrieb a želaní môžu jednotlivci získať väčší pocit kontroly nad svojimi životmi a vzťahmi.





KOMUNIKAČNÉ ŠTÝLY A VÝHODY ASERTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE

Existujú tri hlavné
komunikačné štýly:

1. asertívny
2. pasívny
3. agresívny.

KOMUNIKAČNÉ ŠTÝLY A VÝHODY ASERTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE

Asertívna komunikácia je o vyjadrovaní sa jasným, priamym a rešpektujúcim spôsobom. Zahŕňa to obhajovanie vlastných potrieb a želaní a zároveň zohľadňovanie potrieb a želaní iných. Asertívni komunikátori používajú výroky „ja“, aby vyjadrili svoje myšlienky a pocity, prevzali zodpovednosť za svoje správanie a aktívne počúvali ostatných. Tento komunikačný štýl je všeobecne považovaný za najefektívnejší a najzdravší, pretože podporuje úprimný a otvorený dialóg a zároveň zachováva pozitívne vzťahy.

Pasívna komunikácia je charakterizovaná nepriamym a ospravedlňujúcim sa prejavom, často sa úplne vyhýba konfliktom. Pre ľudí, ktorí komunikujú pasívne, môže byť náročné presadzovať svoje vlastné potreby a túžby, pričom často uprednostňujú potreby a túžby iných pred svojimi. Môžu používať vágne výrazy a nadmerne sa ospravedlňovať, pričom je pre nich ťažké odmietnuť žiadosti alebo požiadavky. Tento komunikačný štýl môže spôsobiť problémy, viesť k pocitom odporu a frustrácie a brániť osobnému rastu a dosahovaniu cieľov.

Agresívna komunikácia je škodlivý štýl vyjadrovania, ktorý úplne ignoruje potreby a práva iných. Zahŕňa používanie zastrahujúceho alebo nepriateľského jazyka, osobné útoky a snahu ovládnuť alebo ovládať ostatných. Tento prístup môže vážne poškodiť vzťahy, čo vedie ku konfliktom a nepriateľstvu.



1. EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA: AXIÓMY A ÚROVNE KOMUNIKÁCIE
2. AKTÍVNE POČÚVANIE
3. RIADENIE EMÓCIÍ
4. RIADENIE KONFLIKTOV

TECHNIKY ASERTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE - KLÚČOVÉ PRIEREZOVÉ KOMPETENCIE



EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA: AXIÓMY A ÚROVNE KOMUNIKÁCIE

Axiómy (základné princípy) efektívnej komunikácie:

Komunikácia je obojsmerný proces. Je dôležité aktívne počúvať pohľad druhej osoby a reagovať spôsobom, ktorý preukazuje pochopenie a rešpekt.

Komunikácia je kontextová. Je dôležité uvedomiť si kultúrne, sociálne a environmentálne faktory, ktoré môžu ovplyvniť komunikáciu.

Komunikácia je subjektívna. Je dôležité brať do úvahy pohľad druhej osoby a prispôbiť správu podľa potreby.

Komunikácia zahŕňa verbálne aj neverbálne podnety. Je dôležité byť si vedomý a používať verbálne aj neverbálne podnety na sprostredkovanie zamýšľaného posolstva.

AKTÍVNE POČÚVANIE

Aktívne počúvanie je výkonná komunikačná technika, ktorá zahŕňa viac než len počúvanie slov hovoriaceho. Vyžaduje si vašu úplnú pozornosť, fyzickú aj psychickú.

Ak sa chcete stať **aktívnym poslucháčom**, musíte mať na pamäti niekoľko kľúčových komponentov:

- Zamerajte sa na rečníka: Vyhnite sa rozptyľovaniu a venujte rečníkovi svoju plnú pozornosť. Postavte sa im tvárou v tvár, udržiavajte očný kontakt a aktívne spracovávajte ich správu.
- Ukážte svoju angažovanosť: Použite neverbálne signály, ako je prikývnutie, úsmev alebo vhodné výrazy tváre, aby ste dali najavo, že aktívne počúvate.
- Objasnenie a zhrnutie: Parafrázujte alebo zhrňte posolstvo rečníka, aby ste sa uistili, že ste úplne pochopili jeho perspektívu.

AKTÍVNE POČÚVANIE

- Vyhnite sa prerušovaniu alebo unáhleným záverom: Nechajte rečníka dokončiť svoje myšlienky a naplno sa vyjadriť. Nepredpokladajte, že viete, čo chcú povedať.
-
- Reagujte primerane: Po skončení hovoriaceho odpovedzte spôsobom, ktorý demonštruje, že ste správe porozumeli. Môže to zahŕňať kladenie doplňujúcich otázok, vyjadrenie empatie alebo podpory alebo ponúknutie vlastného pohľadu.



Riadenie emócií

Efektívny manažment emócií zahŕňa viackrokový proces, ktorý zahŕňa rozpoznanie, pochopenie a reguláciu vlastných emócií, ako aj primeranú reakciu na emócie druhých.

Praktické stratégie

1. Rozvíjajte sebauvedomenie: Začnite tým, že si uvedomíte svoje vlastné emócie a ako ovplyvňujú vaše myšlienky, správanie a interakcie s ostatnými.
2. Identifikujte spúšťače: Identifikujte situácie, ľudí alebo myšlienky, ktoré vo vás vyvolávajú silné emócie.
3. Preformulujte negatívne myšlienky: Vyzvite negatívne myšlienky a preformulujte ich pozitívnejším alebo vyváženejším spôsobom.
4. Praktizujte relaxačné techniky: Zapojte sa do aktivít, ktoré vám pomôžu uvoľniť sa a znížiť stres, ako je hlboké dýchanie, meditácia alebo cvičenie.





Riadenie emócií

5. Vyhľadajte podporu: Porozprávajte sa s dôveryhodnými priateľmi, rodinnými príslušníkmi alebo odborníkmi na duševné zdravie o svojich emóciách a vyhľadajte ich podporu a vedenie.
6. Komunikujte efektívne: Používajte efektívne komunikačné techniky, ako je aktívne počúvanie a asertívna komunikácia, aby ste vyjadrili svoje emócie konštruktívnym a rešpektujúcim spôsobom.
7. Použite zručnosti na riešenie problémov: Použite zručnosti na riešenie problémov na identifikovanie riešení zložitých situácií, ktoré môžu spôsobovať negatívne emócie.



Riadenie konfliktov

V akejkol'vek komunikácii nevyhnutne vznikajú konflikty z rozdielov vo viere, hodnotách, potrebách alebo očakávaniach. Konflikt však nemusí byť negatívnou skúsenosťou. V skutočnosti efektívne zvládanie konfliktov zahŕňa rozpoznanie a riešenie konfliktov konštruktívnym a rešpektujúcim spôsobom.

Niektoré stratégie:

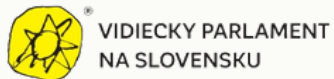
- Zachovajte pokoj: Vyhnite sa impulzívnej alebo agresívnej reakcii na konflikty. Namiesto toho sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnite a snažte sa zostať pokojní a vyrovnaní.
- Aktívne počúvajte: Praktizujte techniky aktívneho počúvania, aby ste plne pochopili perspektívu druhej osoby. Prejavte empatiu a uznajte ich pocity a obavy.
- Komunikujte asertívne: Používajte asertívne komunikačné techniky. Vyhnite sa obviňovaniu, kritike alebo útokom na druhú osobu.
- Identifikujte spoločné ciele: Zamerajte sa skôr na hľadanie obojstranne výhodného riešenia ako na „vyhratie“ sporu

Riadenie konfliktov

- 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.
- Vyhládajte mediáciu: Ak je pre vás ťažké vyriešiť konflikt priamou komunikáciou, výbornou možnosťou môže byť vyhládanie 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.



VZŤAHOVÉ ASPEKTY



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



VZŤAHOVÉ ASPEKTY

Viazanosť

Dôvera

Rešpekt

Konflikt



VZŤAHOVÉ ASPEKTY

ZÁVÄZOK



Závazok je kľúčovým aspektom každého vzťahu, pretože odzrkadľuje ochotu investovať čas, úsilie a zdroje do neho a zahŕňa aj pojmy dôvery, konfliktu a rešpektu.

Spôsobu, akými môže záväzok ovplyvniť dynamiku vzťahov:

- **Dôvera a bezpečnosť:** Záväzok môže posilniť pocit dôvery a bezpečia vo vzťahu.
- **Komunikácia a riešenie konfliktov:** ochotnejší zapojiť sa do otvorenej a úprimnej komunikácie
- **Zdieľané ciele a hodnoty:** Keď sú dvaja ľudia oddaní jeden druhému, je pravdepodobnejšie, že budú pracovať na spoločných cieľoch
- **Stabilita a dlhovekosť:** Keď sú ľudia oddaní, s väčšou pravdepodobnosťou zvládnu vzostupy a pády života a prejdú výzvami, ktoré sa objavujú.



INDIVIDUÁLNY PLÁN ROZVOJA

1. ČO ZNAMENÁ PLÁN ROZVOJA

2. IDENTIFIKÁCIA VLASTNÝCH OBLASTÍ ZLEPŠOVANIA



Čo znamená plán rozvoja

Individuálny rozvojový plán (IDP) je mocný nástroj, ktorý pomáha jednotlivcom identifikovať ich silné stránky, záujmy a kariérne aspirácie. Poskytuje jasný plán na dosiahnutie osobného a profesionálneho rastu načrtnutím konkrétnych cieľov a stratégií na ich dosiahnutie. S IDP môžu jednotlivci prevziať zodpovednosť za rozvoj svojej kariéry a získať konkurenčnú výhodu na trhu práce.

Identifikácia vlastných oblastí zlepšenia

Spôsob, ako identifikovať svoje oblasti zlepšenia:

1. **Sebareflexia:** Nájdite si čas na zamyslenie sa nad svojimi silnými a slabými stránkami. Zamyslite sa nad aktivitami, ktoré robíte radi, a nad tými, ktoré považujete za náročné. Pozrite sa späť na minulé skúsenosti a určte oblasti, v ktorých ste mohli urobiť lepšie.
2. **Hľadajte spätnú väzbu:** Získajte spätnú väzbu od ostatných, ako sú mentori, kolegovia alebo nadriadení. Požiadajte ich o konkrétnu spätnú väzbu týkajúcu sa vášho výkonu a oblastí, v ktorých by ste sa mohli zlepšiť.
3. **Používajte nástroje sebahodnotenia,** ako sú osobnostné testy, hodnotenia zručností a 360-stupňové prieskumy spätnej väzby.
4. **Zvážte svoje kariérne ciele:** Identifikujte svoje kariérne ciele a preskúmajte zručnosti a znalosti, ktoré potrebujete na ich dosiahnutie. To vám môže pomôcť rozpoznať oblasti, v ktorých sa možno budete musieť zlepšiť.
5. **Účasť na vzdelávacích a rozvojových programoch:** Zapojte sa do školiacich a rozvojových programov, aby ste získali nové zručnosti a zlepšili tie existujúce. To vám pomôže rozvíjať sa a rásť ako profesionál.



ĎAKUJEM!



PROJEKT WOBIS

Posilnenie vidieckých
ženských združení
ako šanca pre rast
podnikania žien

INTERNETOVÁ STRÁNKA

www.wobis2022.eu

FACEBOOKOVÁ STRÁNKA WOBIS



INFO