



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



Ústecký kraj

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Efektivní komunikace - cesta k úspěchu

## Modul II – Komunikace

Mgr. Liana Cihelková



Projekt Efektivní komunikace - cesta k úspěchu

CZ.1.07/3.2.06/01.0015

Evropská obchodní akademie, Děčín I, Komenského náměstí 2, příspěvková organizace

IČ 47274611 tel. 412 516 127 e-mail: skola@oadc.cz

# Jednání a vyjednávání

Pro úspěšné jednání s lidmi je předpokladem:

- umění vyznat se sám v sobě
- umění vyznat se v druhých
- umění odhadnout situaci

# Poznání sebe sama

Tři základní zdroje sebepoznání:

- Jak nás vidí ostatní
- Jak se vidíme sami
- Jaké jsou naše výkony a výsledky v porovnání s ostatními

# Hodnotící škály

- podle těchto škál můžeme posoudit sami sebe
- častěji však jsme hodnoceni ostatními
- míra objektivity je závislá na počtu hodnotitelů
- sledují se různé vlastnosti, znalosti, dovednosti aj.
- prostředky: psychologické, znalostní testy, dotazníky aj.

# Sebejistota a pozitivní přístup

Sebedůvěra a určitá míra sebejistoty jsou důležité pro pracovní i životní úspěch.

- nevěříme-li sami sobě, jak nám mají věřit jiní
- Člověk se zdravým sebevědomím si klade přiměřené cíle, vychází ze znalosti sebe sama.
- Člověk, který si nevěří, má sklony se podceňovat nebo přeceňovat.

**Pozitivní myšlení** se projevuje kladným postojem k sobě, k lidem i k životu. Je důležité v boji proti záporným pocitům, neurotickým obtížím i psychosomatickým onemocněním. Je zřejmé i z výrazových prostředků.

Lidé s pozitivním přístupem k životu kolem sebe šíří harmonii a pohodu, motivují ostatní.

# Znalost lidí a jejich povah

Pro základní hodnocení osobnosti člověka jsou důležité tři otázky:

- **O co člověk usiluje?** (Motivy)
- **Jaké má předpoklady?** (Schopnosti, dovednosti, vědomosti)
- **Jaký je?** (Charakter, temperament)

# Odhad a intuice

Často je nutné odhadnout reakci či vlastnosti lidí.

Určitou roli hraje první dojem, ale neměli bychom posuzovat jenom podle něj.

Důležitá je tzv. **emoční inteligence**, tedy empatie a intuice. Tyto dvě schopnosti však musíme cvičit.



Základem rychlého a přesného odhadu je zájem o druhé lidi a zvědavost.

## **Jak cvičit intuici?**

Můžeme si při setkání s cizími osobami klást otázky k jejich osobnosti např. Jaké mají zaměstnání? Jaké mají postavení? Jsou vdané či ženatí a mají děti? Jaké mohou mít zájmy?

Děkuji za pozornost

