



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Efektivní komunikace – cesta k úspěchu

## Modul II - Komunikace

**Seminář – Asertivita v praxi, novinky ve světě 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



# Komunikační problémy

- **Nedostatek sebevědomí**
- **Přetíženost úkoly**
- **Neschopnost komunikovat s okolím**
- **Nedostatek zájmu o lidi**



# Asertivita v praxi

## **Co je asertivita?**

- schopnost prosadit vlastní názor
- schopnost rozpoznat manipulativní jednání a obrana proti němu
- umění přesvědčit ostatní, ale respektovat jejich stanovisko či názor




# Techniky asertivity


- poškrábaná gramofonová deska
- přijatelný kompromis
- sebeotevření
- technika otevřených dveří
- negativní otázky aj.



# Desatero asertivity

1. Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky, emoce a být za ně odpovědný.
2. Člověk má právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující jeho chování.
3. Člověk má právo posoudit, nakolik a jak je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí

- 
4. Člověk má právo změnit svůj názor.
  5. Člověk má právo říci já nevím.
  6. Člověk má právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
  7. Člověk má právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.

- 
4. Člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí.
  5. Člověk má právo říci já ti nerozumím.
  6. Člověk má právo říci je mi to jedno.

**Zejména tato tři pravidla jsou pro mnoho lidí nepochopitelná.**



# Jak zlepšit komunikaci

- **Naslouchat**
- **Projevit zájem**
- **Konflikty řešit klidně viz asertivita**





## **Jak se dnes zdokonalují pracovní týmy v komunikaci?**

- komunikační semináře
- teambuilding
- kreativní semináře
- semináře rétoriky

# Změny pravidel v komunikaci

- mluvíme rychle – získání pozornosti
- nepřetváříme se a mluvíme tak, jak jsme zvyklí (ne příliš vědecky, odborně)
- zajímejme se o lidi

Platí to zejména pro běžné rozhovory, i pracovní.



# Novinky ve světě komunikace

- elektronická komunikace a její vliv na způsoby vyjadřování
- pronikání nových slov do jazyka
- neformálnost
- „digitální demence“ – zastánci a odpůrci

# Posílení pravé mozkové hemisféry

- kreativní semináře
- každodenní cvičení
- využití výtvarných technik – odbourání stresu, posílení PMH



# Zdroje:

**M. Mikuláščík (Komunikační dovednosti v praxi; Praha: Grada Publishing a. s., 2003)**

[www.celostnimedcina.cz](http://www.celostnimedcina.cz)

[cs.wikibooks.org/wiki](http://cs.wikibooks.org/wiki)

[www.skolaretoriky.cz](http://www.skolaretoriky.cz)