



Umění žít naplno
Vlasta Lisková



Umění komunikace směřující k souladu

Dobrá komunikace vytváří dobré vztahy a spokojenost.



Kdo jsem

Rychlá fakta a data

Mgr. Vlasta Lisková

Co mám za sebou:

- Více než 15 let vedení terapií a rozvoje osobnosti (NLP, EFT)
- Více než 9 let vedení systemických konstelací
- Více než 9 let lektorské praxe
- Více než 6 let koučuji osobní i firemní koučink
- Jsem akreditovaný profesionální kouč, NLP Master Practitioner, terapeut EFT
- Absolventka FTVS UK
- Lektorka jógy a tekutinového těla a „svalů duše“ Psoas



Vlasta Lisková



Umění komunikace směřující k souladu

O čem to bude

- O komunikaci – viditelné a skryté
- **Síla otevřených otázek**
- **Zóny mozku** – bezpečí / nebezpečí
- Jaká komunikace prospívá vztahům a jaká ne
- **Nepodporující a podporující komunikace při kritice**
- Rady nebo otázky?
- **Kam zaměřovat svou pozornost ... od problému k řešení**
- **4 kroky k nenásilné komunikaci**



Inspirováno

- ✓ Koučovací přístup - zejména David Rock
- ✓ NLP – neuro-lingvistické programování
- ✓ Nenásilná komunikace - Marshall Rosenberg



Nové prostředí učení se



Nově

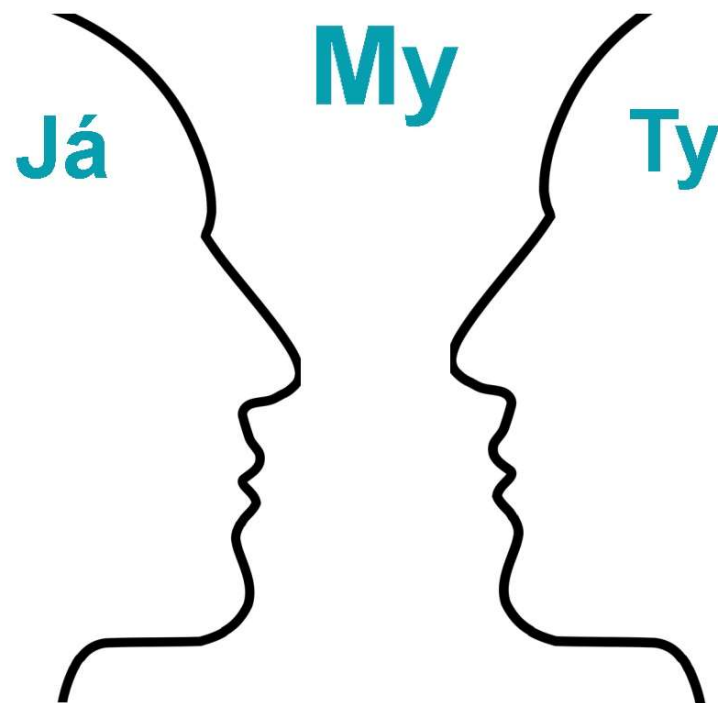
- **RESPEKT** ... Učitel je průvodce ...
Žák a učitel se mohou obohacovat
- **CHYBY K ŽIVOTU PATŘÍ**
- **SPOLUPRÁCE**

Po staru

- ~~Bez respektu~~
- ~~Chyby jsou špatně~~
- ~~Soutěživost~~



Prostor komunikace





O komunikaci

Význam komunikace spočívá v tom, jakou odezvu dostaneme.

Komunikace probíhá



Naslouchání

- Věnujeme **plnou pozornost druhému** a **nehodnotíme**
- Snažíme se **nevkládat** do naslouchání své myšlenky
- **Teprve až druhý domluví**, začínáme přemýšlet, co odpovíme



Mluvení

- Klademe **otázky**
- Sdělujeme **informace**



Otázky

- **otevřené** 😊
- **zavřené**



Při **otevřených otázkách** se dozvíme více informací.
Často začínají „**Co**“ nebo „**Jak**“
Např. *Co jsi nepochopil? Jak potřebuješ pomoci?*

Tipněte si: **Kdo řídí rozhovor?**

a) kdo sděluje informace b) kdo klade otázky



Komunikace se vyvěrá z podvědomí





Co je ukryté pod komunikací?



Když se dokážeme **potkat na hluboké úrovni potřeb**, dokážeme se lépe naladit na porozumění a spolupráci.

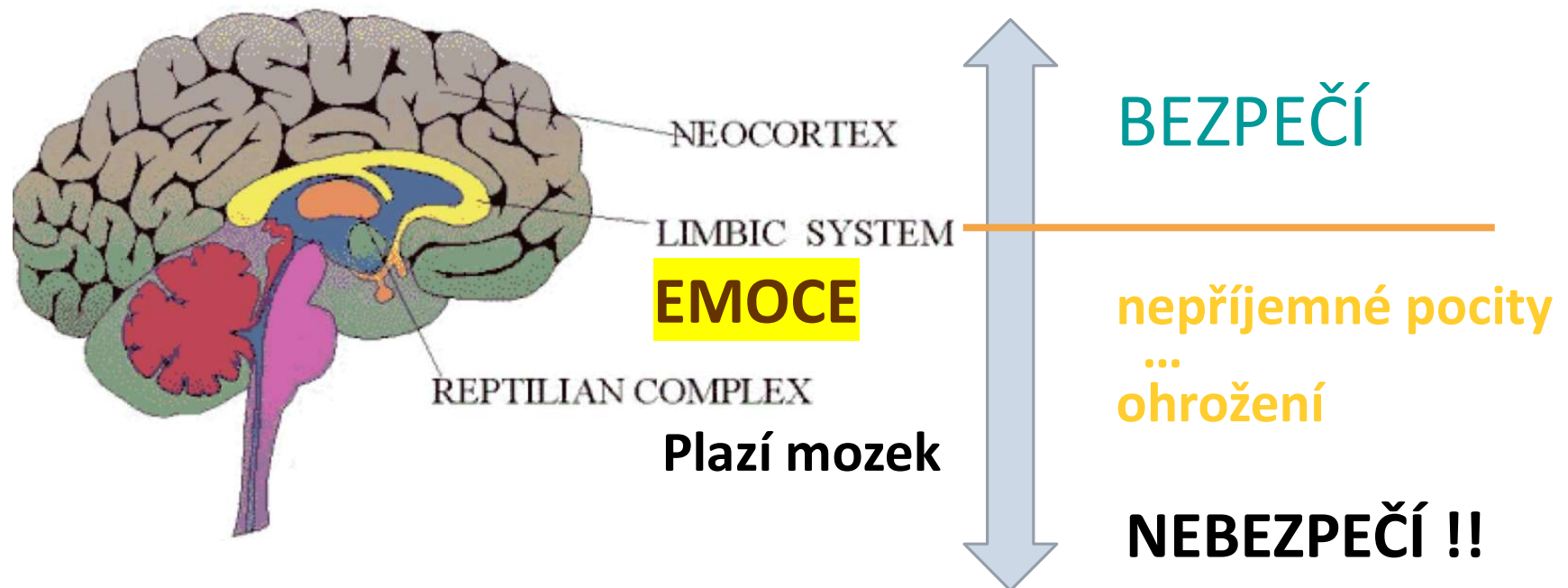
Potřeby nejlépe odhalíme, když se budeme ptát otevřenými otázkami.



Zóny mozku – bezpečí / nebezpečí

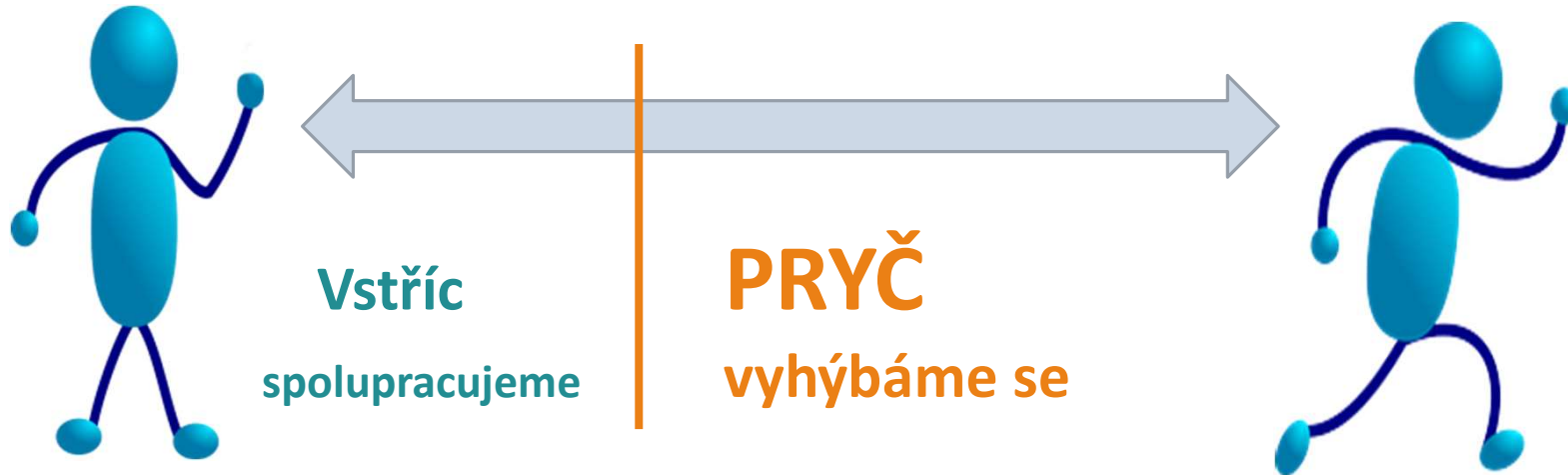
3 MOZKY

1. Neokortex
2. Emoční mozek
3. Plazí mozek





Jdu vstříc nebo pryč



Změna je nejistá!

Proces učení kladně ovlivňuje:

- pozornost
- věnování dostatku času
- dostatečný počet opakování
- pozitivní zpětná vazba – spojení s pozitivními prožitky 😊 😊 😊



Co pomáhá mozku cítit se v bezpečí

Model SCARF *David Rock*

5 primárních sociálních potřeb

1. **Status** = důležitost, respekt
2. **Jistota** = předvídatelnost
3. **Autonomie** = možnost volby, kontroly nad událostmi
4. **Vztahovost** = důvěra, bezpečí, někam patřit
5. **Férovost** = spravedlivá výměna





Jaká komunikace prospívá vztahům

1. **Oceňování** .. konkrétní ocenění ... Motivuje nás!
2. **Aktivní naslouchání**
3. **Umění se ptát**

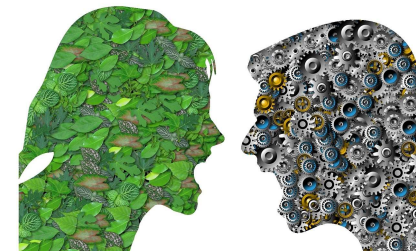


Co navrhuješ? Co je pro tebe důležité? Co ti pomůže ...? Jak bys chtěl? Jak navrhuješ to řešit? Kdo ti může pomoci? Co potřebuješ?

... Co mají tyto otázky společné?

Komunikace, která škodí vztahům

1. ~~Nálepkování~~
2. ~~Negativní programování~~
3. ~~Obviňování~~
4. ~~Poukazování na chyby, minulost~~
5. ~~Nenaslouchání~~
6. ~~Domněnky~~
a další





Raději rady nebo otázky?

Rady	Otázky uzavřené	OTÁZKY OTEVŘENÉ = ROZVÍJEJÍCÍ
Udělej to takhle.	Mohu ti pomoci?	Co by ti pomohlo? Co ještě?
Nejlepší bude postupovat takhle ...	Pomohlo by ti si promluvit s kamarádem?	Jaké máš možnosti? Která z nich Ti přijde nejlepší?
Řekni Věře, ta ti pomůže.	A co Věra. Ta by ti nepomohla?	Koho bys mohl požádat o pomoc? Koho ještě?



Dotyčný se neučí



Dotyčný se neučí



Dotyčný se učí z vlastní zkušenosti



4 kroky nenásilné komunikace = 4P

Marshall Rosenberg



1. **Pozorování** bez hodnocení

2. **Pocity**

3. **POTŘEBY**

4. **Prosba**

- Vidím, že ...

- Cítím se ...

- Potřebuji ...

- Chci tě/vás požádat o ...

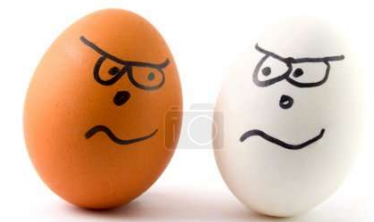
➤ Příčinou našich negativních pocitů jsou **naše nenaplněné potřeby!**

X ~~chování druhých lidí~~



Kam zaměřujete pozornost

- Směřujete **k ŘEŠENÍ** nebo jste **u PROBLÉMU**?
- **VÍTE** nebo se **PTÁTE**?





Od problému k řešení





Nepodporující a podporující komunikace

při kritice, chybě, negativní situaci

	NEPODPORUJÍCÍ komunikace	PODPORUJÍCÍ komunikace
Komunikace sám k sobě	Kritizujete a útočíte sami na sebe.	Přestaňte se posuzovat a začněte vnímat své pocity a potřeby . Zkuste vyhodnotit: • Jak to mohu příště udělat lépe? • Co mi pomůže?
KOMUNIKACE K DRUHÉMU	Začínáte se bránit a vymlouvat nebo útočíte a kritizujete druhého.	Přestaňte posuzovat druhého a zkuste odhadnout jeho pocity a potřeby . Například: <i>„Zdá se, že jsi zklamaný a potřebuješ mít jistotu, že to příště lépe zvládneš? Rozumím ti dobře?“</i> nebo SE PTÁT <i>„Jak bys to příště mohl udělat lépe?“</i>

Který způsob používáte?



Tajemství komunikace

Pokud všichni komunikující dokáží
jasně vyjádřit své potřeby,
najdou ZPŮSOBY, JAK USPOKOJIT POTŘEBY VŠECH.

Situace .. Pozorování .. Pocity (v duchu / nahlas)
→ *Otázka: Jaké mám/máš potřeby? = jdeme k řešení*
→ *Hledáme způsoby, jak je uspokojit*

Když dokážete vyjádřit své potřeby, co vám to přinese?

- Lépe se dorozumíte.
- Dokážete si porozumět na hlubší úrovni.
- Předejdete nedorozuměním a snadněji zvládnete konflikty.
- Zlepšíte své vztahy (a to i v případě, když projdete konfliktem).
- Všichni zúčastnění budou spokojenější.

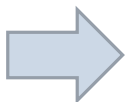


Shrnutí pro vaši praxi

1. Síla otevřených otázek
2. Domnívám se X ptám se
3. 3 zóny mozku – plazí, emoční a neokortex – bezpečí / ohrožení
4. Pod komunikací jsou emoce + (nenaplněné) lidské potřeby
5. Negativní emoce jsou signály nenaplněných potřeb - *respekt, spravedlnost ...*
6. Podporující X nepodporující komunikace při kritice
7. Jdu k řešení X jsem u problému
8. 4 kroky nenásilné komunikace = Pozorování + Pocity + Potřeby + Prosba

Na stránkách www.umenizitnaplno.cz

E-BOOK zdarma **4 kroky k nenásilné komunikaci**
KURZY **Efektivní komunikace**



3 body, které si odnášíte? Zapište si je 1. ____ 2. ____ 3. ____.



Vztahy a komunikaci máte ve svých rukách

Děkuji Vám za pozornost



Umění žít naplno
Vlasta Lisková



www.umenizitnaplno.cz

E-book ZDARMA

4 kroky k nenásilné komunikaci.

Vlasta Lisková

www.umenizitnaplno.cz