



Pracovný list: Praktická komunikácia

Naľavo od každého tvrdenia uvedte, či si myslíte, že túto činnosť vykonávate **VD** (veľmi dobre), **CD** (celkom dobre), alebo **ND** (nie dobre).

Schopnosti počúvať

| | |
|--|---|
| | Som prítomný a venujem pozornosť poslucháčovi. |
| | Parafrázujem to, čo hovoriaci hovorí (keď je rad na Vás!), aby som ukázal, že som ho počul. |
| | Viem ukázať, že som otvorení vypočuť si hovoriaceho. |
| | Prejavím empatiu tým, že sa „vžijete do ich situácie“, aby som pochopil, čo prežívajú. |
| | Kladiem otázky, ak som zmätený, ale vyhýbam sa skákaniu do reči. |

Schopnosť komunikovať

| | |
|--|----------------------------|
| | Používam „ja“ výroky. |
| | Zachovávam pokoj. |
| | Vyjadrujem svoje pocity. |
| | Zameriavam sa na riešenia. |

Čo ste si všimli na svojich schopnostiach počúvať a komunikovať?

Prekvapili Vás vaše hodnotenia?

Na čom by ste mohli popracovať, aby ste posilnili svoju odolnosť?

Zamyslite sa a napíšte si svoje silné a slabé stránky, pokiaľ ide o vaše schopnosti počúvať a komunikovať:

