



Nové možnosti rozvoje vzdělávání na Technické univerzitě v Liberci

Specifický cíl A2: Rozvoj v oblasti distanční výuky, online výuky a blended learning

NPO_TUL_MSMT-16598/2022



Komunikační dovednosti

PhDr. Stanislava Exnerová



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Národní
plán
obnovy

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

- Kontramani pulace
- Aserivita

RORY MILLER JAN KADLEC



KOMUNIKACE V KONFLIKTU

ConCom

Wladislaw Fresta

SLOVNÍ SEBEOBRANA PRO ŽENY

Carolin Lüdemann

JAK
POHOTOVĚ
REAGOVAT
NA SLOVNÍ
ÚTOKY
A PROVOKACE



GRADA

1

Sebeobrana učitele

Bc. Jiří Bréda, JUDr. Eva Dandová,
PhDr. Jitka Kendiková, PhDr. Václav Mertin

Ediční řada – Škola jako (ne)bezpečné místo

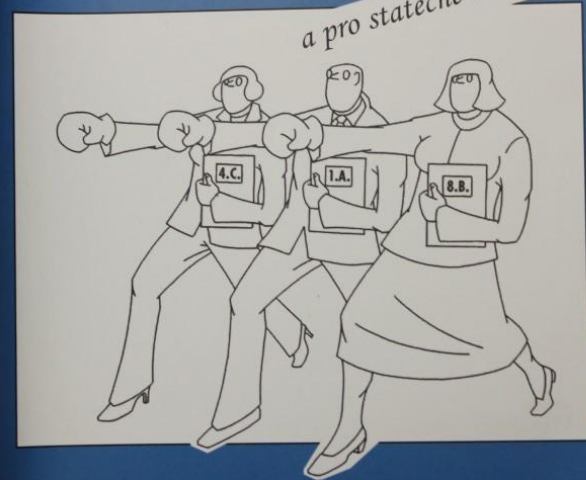


Edice
DOBŘÁ ŠKOLA

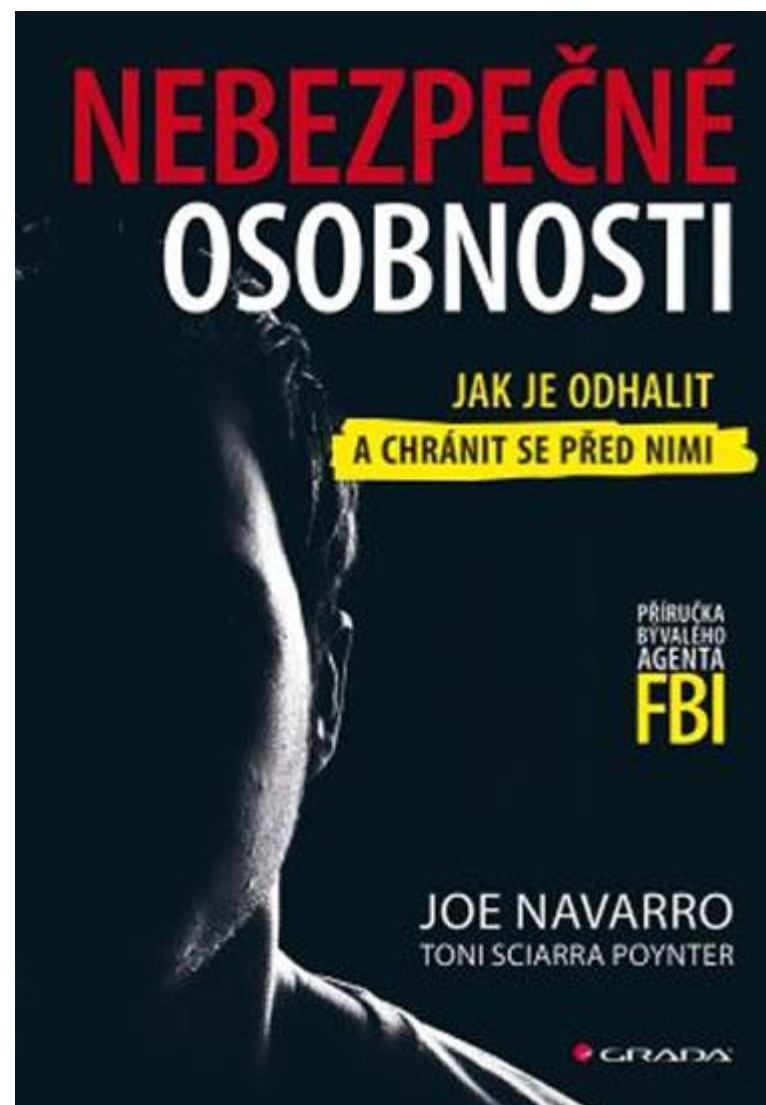
RAABE
Vydavatelství
a nakladatelství
v Brně

PŘÍRUČKA SEBEOBRANY PRO UČITELE

a pro statečné rodiče



Mgr. Igor Pavelčák



- <https://www.blesk.cz/clanek/zpravy-pripad-petr-kramny/329822/manipulativni-narcis-petr-kramny-co-o-jeho-charakteru-prozradila-psycholozka.html>

- **Znát silné i slabé stránky svoje i jeho...**
- **Hledat neagresivní cestu.**
- **Nepodceňovat a respektovat druhého.**
- **Udržovat si nezávislost (na pochvale, mínění...)**

- **Nechat druhého, aby se projevil.**
- **Vnímat a jednat věcně a soustředěně, bez strachu.**
- **Nenechat se vyprovokovat k jednání v afektu.**
- **Důstojnost, nenápadnost.**

- **Hledat, s čím se dá souhlasit.**
- **Požádat o radu.**
- **Naslouchat, parafrázovat.**
- **Redefinovat, přerátovat.**

- **Neobviňovat, nezobecňovat.**
- **Získat čas.**
- **Síly protivníka použít k vychýlení jeho rovnováhy.**
- **(pobavit, překvapit, podporovat...)**
-

- **Když dojde k útoku, ukázat schopnost udržet rovnováhu, odolat.. (Vy jste mě urazila!)**
- **Vystavit konfrontaci (Očekávám, že se omluvíte. Jinak budu nucena...)**
- **Úder - razantní a jasný, nikoli nadměrný.**
- **Neponížit, uznat vlastní chybu, nechtít nemožné. Směřovat k řešení problému. Zvážit hodnotu cíle.**



Kontramanipulace

- Krátké věty
- Ustálené fráze
- Zdvořilost
- Vyhýbání se diskusi

Kontramanipulace

- **Dvouslabičný komentář** "Hm, hm." "To ne."
- **Nepřiléhavé přísloví.** (Beze mě se do toho raději nepouštěj. - Podzim bílý, pole sílí.)
- **Předstírané nepochopení nevhodných tvrzení či otázek** (To nemůžete myslet vážně! - Ano, je to opravdu vážné.)

- **Lichotka** (Jak to zase vypadáš?- Naštěstí jsi hodně tolerantní, vid'?)
- **Konfrontace** (Chováš se jako blázen. Opravdu mě považuješ za blázna?)
- **Vyjasnění pravidel** (Tomu ty nerozumíš. Dobrá, budu ráda, když mi to vysvětlíš.)

- **Udivený dotaz, otevřená otázka** (Vy se chováte úplně nelogicky. Vážně nelogicky? Co tím míníte?)
- **Selektivní ignorování.** (To jsou návrhy jak od malého dítěte. - Který můj návrh je pro vás přijatelný?)

- **Převedení rozhovoru jinam, přerušení, ukončení.** (Tak pojeděš se mnou nebo pro tebe nemám žádnou cenu? - Zítra si pěkně přispím. To je fajn, že je víkend.)
- **Označení manipulace za manipulaci.** (Tak pojeděš se mnou nebo pro tebe nám žádnou cenu? - Nechceš přece, abych se cítila zmanipulovaná.)

- **Apel na morálku.** (Tak pojeděš se mnou ... žádnou cenu? Nechci dělat něco, co se přičí mým zásadám.)
- **Požadavek důkazů.** (To nemůže vyjít. Je to nelogické. - Jakou logiku uplatňuješ? V čem konkrétně?)

- **Upozornění na nechuť k manipulaci, podvodu, polopravdám...** (Vy tu práci jistě zvládnete nejlépe, my se do toho raději nebudeme plést. - Zní to hezky, ale já na to moc nedám.)
- **Projevení empatie.** (Měl byste tam jít. Bude to pro vaše dobro. - Tak to vidíte? Co vás k tomu vede?)

- **Nabídnutí vlastního názoru.** (Měl byste tam jít. Bude to pro vaše dobro. - Asi se na to dívám jinak; zajímá vás můj úhel pohledu?)
- **Asertivní souhlas: souhlas se vším, s čím se souhlasit dá**
 - občas se mi to stává,
 - může to tak vypadat,
 - může ti to tak připadat,