

Rozvoj komunikace

NÁCVIKOVÁ LEKCE



pracovní listy

Projekt „Změňte to! Podpora uplatnění migrantů na trhu práce“
(reg. číslo CZ.2.17/2.1.00/34351)

Rozvoj komunikace

Kompetence k efektivní komunikaci I. část

Tato kompetence představuje schopnost aktivně komunikovat, dobře prezentovat a také schopnosti naslouchat a argumentovat.

Váš úkol:

Podívejte se na níže uvedené výroky a pozorně si je přečtěte. **Zelenou barvou** označte v **prvním řádku** míru (hodnotu), která odpovídá Vaší představě, nakolik (jak hodně) tuto schopnost máte.

Jméno: _____

1

- I. **Dokážu naslouchat ostatním.** Pokud někdo hovoří, dám mu prostor, aby mohl vyjádřit, co potřebuje. Věnuji pozornost tomu, co říká. Na sdělení partnera dokážu adekvátně reagovat.

	0%		50%		100%	
Tuto schopnost nemám	☐	☐	☐	☐	☐	Tuto schopnost zvládám dokonale
	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	

- II. **Pokud se mnou někdo hovoří, dokážu porozumět tomu, co říká.** Vnímám význam slov, která vyslovuje. Správně chápu i neverbální komunikaci (rozumím gestům, výrazu tváře, pohybům těla apod.)

	0%		50%		100%	
Tuto schopnost nemám	☐	☐	☐	☐	☐	Tuto schopnost zvládám dokonale
	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	

- III. **Když má můj partner/partnerka jiný názor, chápu jeho argumenty.** Argumenty dokážu vyhodnotit a беру na ně ohled při dalším rozhodování.

	0%		50%		100%	
Tuto schopnost nemám	☐	☐	☐	☐	☐	Tuto schopnost zvládám dokonale
	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	

IV. **Když hovořím, vyjadřuji se jasně a srozumitelně.** Mí komunikační partneři mi rozumí.

0% 50% 100%

Tuto schopnost nemám

Tuto schopnost zvládám dokonale

V. **Dokážu komunikovat s různými typy lidí.** Komunikuji nejen s lidmi, kteří mi jsou sympatičtí, ale dokážu efektivně komunikovat i s těmi, se kterými mám názorové či osobní neshody.

0% 50% 100%

Tuto schopnost nemám

Tuto schopnost zvládám dokonale

VI. **Dokážu zaujmout své posluchače.** Když hovořím, partneři naslouchají mému sdělení a věnují pozornost tomu, co říkám. Mí partneři dávají najevo zájem o to, co říkám.

0% 50% 100%

Tuto schopnost nemám

Tuto schopnost zvládám dokonale

VII. **Mám dobré prezentační dovednosti.** Dokážu přednést příspěvek před publikem. Umím zapůsobit na posluchače. Moje přednáška má strukturu (jasný úvod, sdělení a závěr). Umím sdělit podstatné ve stanoveném čase. Dokážu využít prostředky k posílení účinku prezentace (počítač, tabule, flipchart, obrázky, vizualizace).

0% 50% 100%

Tuto schopnost nemám

Tuto schopnost zvládám dokonale

Co si chcete z tohoto cvičení zapamatovat?

Kompetence k efektivní komunikaci II. část

- Které schopnosti z oblasti komunikace patří mezi Vaše silné stránky?
- Jak můžete dokázat, že tyto schopnosti opravdu máte? Uveďte alespoň 3 konkrétní příklady.
- Co byste chtěli v budoucnu zlepšit? Proč?
- Jakým způsobem budete svoje komunikační dovednosti zlepšovat?