

Nekonstruktivní komunikační prvky

Agresivní komunikační styl

Verbální projevy

- Vyvolávání pocitu viny („Kvůli Tobě se nemůžu soustředit na práci.“)
- Hodnocení a interpretace („Jsi „mouchy snězte si mě“, je Ti všechno jedno.“)
- Popírání reality druhého („To co říkáš tak není. Nemáš pravdu. To je naprostá pitomost.“)
- Zastrásování a vyhrožování („Naše firemní kultura je o vstřícnosti. Opravdu k nám se svým přístupem zapadáš?"/„Jestli ten projekt nedokončíš, můžeš zapomenout na to školení, o kterém jsi mi říkala.“)
- Ironie a sarkasmus („Hlavně že máte titul...“)
- Nevyžádané rady („Nejlepší bude, když budeš jezdit městkou hromadnou dopravou.“)
- Určování správného chování („Pokud se mnou chcete něco probírat, tak se musíte pořádně připravit a ne sem jen tak vrazit a mluvit jako byste zrovna vypadla z hnízda.“)
- Přehazování odpovědnosti („Já za to nemůžu. Tuhle informaci jsi mi určitě neřekla.“)
- Moralizování („Není od Vás ohleduplné, že tady bez dovolení větráte.“)
- Podsouvání („Tak to řekni rovnou, že na tom se mnou nechceš dělat.“)
- Věštění („Však ono se ukáže, že nemáš pravdu.“)
- Zlehčování („Ty máš ale problémy... To bych chtěl řešit taky. Nepřeháněj. Každý je někdy ve stresu. Všichni toho máme moc.“)
- Zevšeobecňování („Pořád chodíš pozdě. Nikdy po sobě neuklidíš.“ Vůbec se nezajímáš. Vždycky jsi unavený.“)

Neverbální projevy

- Narušování osobního prostoru druhých
- Upřený oční kontakt
- Gesta: ukazování prstem, náznak bodání propiskou, zatínání pěstí, založené ruce, naklonění se nad druhého
- Netrpělivé popocházení
- Úšklebky, mračení se, koulení očima
- Pevně zaťatá čelist
- Odfrkávání
- Zvyšování hlasu

Pasivní komunikační styl

Verbální projevy a další znaky

- Přehnané omlouvání se („Omlouvám se, že Vás ruším./ Omlouvám se, ale můj názor je.“)
- Dlouhé nesouvislé věty
- Chození kolem horké kaše
- Používání frází jako „Kdyby vás to příliš neobtěžovalo...“
- Výplňová slova, např. „možná“, „hm“, „jaksi“, „asi“
- Obhajování se („Obvykle bych nic neříkal.“)
- Snižování vlastního názoru („Je to jenom můj názor“ nebo „Možná se mýlím.“)
- Popírání své hodnoty („Není to důležité“./„Vlastně na tom nezáleží.“)
- Znevažování sebe sama („Vím, že to je asi hloupý názor./ Jsem k ničemu.“)



- Stažení se z komunikace, ale s nepříjemnými pocity, prožívání bezmoci, vzteku
- Odkládání komunikace s racionalizací („*To teď nemá smysl řešit. On by to stejně nepochopil.*“)
- Pasivní agrese (vzdychání, převrácení očí v sloup, mumlání si nesouhlasu, řešení problémů s lidmi, kterých se to netýká – pomlouvání)
- Souhlas i s tím, co mi nevyhovuje
- Přebírání zodpovědnosti i za to, za co nemůžu

Neverbální projevy

- Odvrácení pohledu, pohled do země
- Svěšená ramena, povolené držení těla
- Ruce pod stolem
- Hraní si s prsty, prstýnkem, upravování oděvu, dotyky v oblasti krku
- Neodpovídající výraz (např. při poskytování kritiky se usmívám)
- Zakrývání úst rukou
- Ochranné zkřížení paží před tělem
- Třesoucí se čelist
- Tichý hlas, mumlání, kňouravý tón
- Kousání rtů

A také věčné stálce v komunikaci:

- Skákání do řeči
- Dokončování vět za druhého
- Zaměření na sebe (hned porovnáváme naši zkušenost s tím, co nám druhý vypráví, tím je narušeno naslouchání)
- Denní snění (Když druhý povídá trochu déle, v mysli si tak trochu „odskočíme“.)