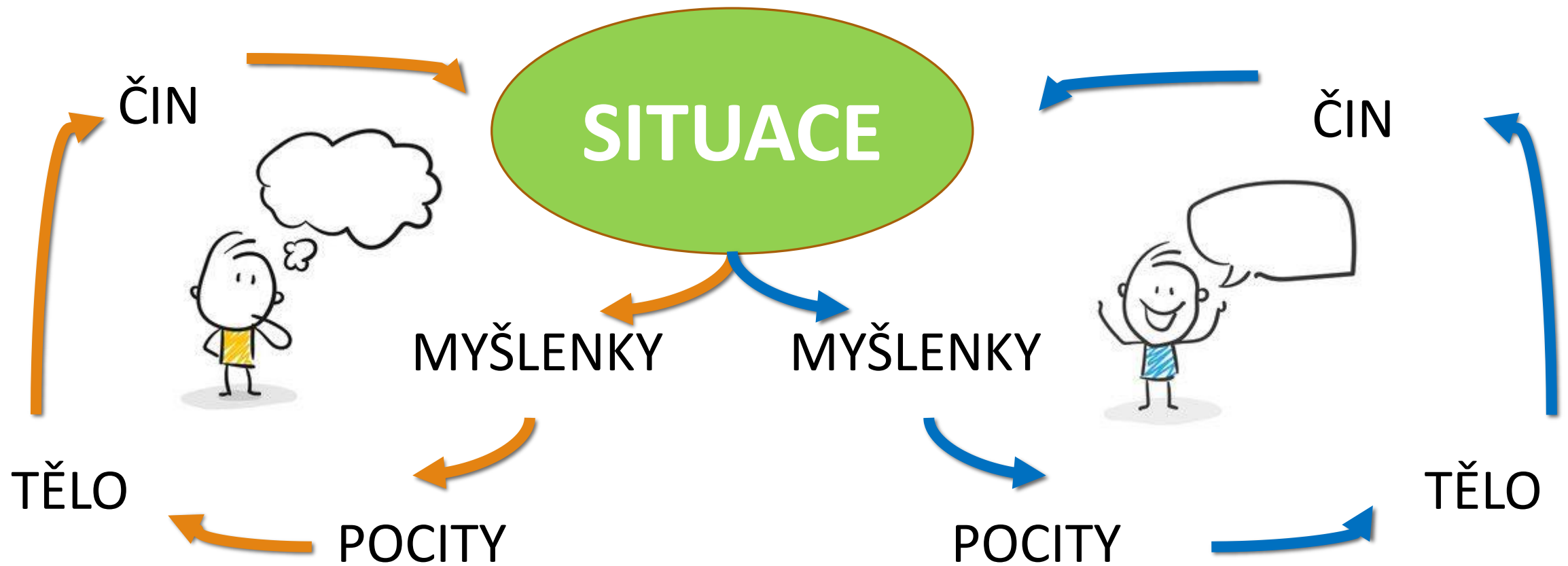


Self management Time management

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2023





Empatie

Schopnost člověka vcítit se

- do druhých lidí
- sám do sebe,
- lze vztáhnout i na všechny živé tvory.

Základní předpoklad lidského soužití

Nutná pro týmovou spolupráci

Nejde o to pocítit přesně to, co cítí druhý, jde o akceptaci pocitu druhého

Cvičení

Vzpomeňte si na někoho empatického, s kým jste se v životě potkali.

Podle čeho usuzujete, že byl empatický? Jak se projevoval? Co dělal? Jak mluvil? Jakým způsobem dával svoji empatii najevo?

- Vlastní empatické vnímání – být citlivý sám k sobě
- Pozornost k druhému – kognitivní a percepční vnímání druhého člověka
- Naslouchání druhému – skutečné empatické naslouchání (komunikační techniky)

Cvičení

- 1. Uvědomte si, do koho jste se v poslední době snadno vcítili.**
- 2. A nyní podobně, v jakém případě se vám do druhého vůbec vcítit nedařilo.**

V čem je rozdíl? Proč se vám to v jednom případě dařilo a s druhým člověkem ne? Co způsobilo, že jste se v prvním případě dokázali naladit na situaci druhého a v druhém případě se tak nestalo? Co vám bránilo v akceptaci něčích pocitů? Jak to ovlivnilo vaši další komunikaci?

Rozdíly v naší schopnosti vnímat situaci druhého jsou dané řadou aspektů - výchova, sociokulturní prostředí, zkušenost, předsudky, naše momentální rozpoložení...

Empatie – uznání, dovolení pocitu druhého

Nejde o to cítit přesně to, co cítí druhý.

Nejde o litování druhého.

Jde o akceptaci pocitu druhého.

Jsem zodpovědný za to, co říkám a dělám.

Nejsem zodpovědný za to, jak se cítíš a co děláš.

Cvičení

Vzpomeňte si, když jste sami prožívali situaci spojenou se silnou negativní emocí.

- Co udělali lidé, kteří toho byly svědky?
- Co z toho vám pomohlo a co nepomohlo?
- Co byste chtěli, aby v takové situaci druhý člověk udělal?

Empatická reakce

1. **Naslouchání – skutečné, aktivní, bez komentování**
2. **Pojmenování pocitu**
3. **Reflexe/zrcadlení** - může mít formu zpětné vazby. **POZOR - nejde o nevyžádané rady.**

„Hm, aha, ty jo,“

„Ted' jsi asi hodně zklamaný, naštvaný, smutný, vyčerpaný, rozčilený, vytočený....“

„Hm, aha, jasně....“

„Vidím, že je to pro tebe těžké., Co z toho pro tebe vyplývá?, Jak bys to mohl řešit?, Jak ti mohu já pomoci?, Co pro tebe můžu udělat?, Co bys ted' nejvíc potřeboval“

SITUACE

MYŠLENKOVÁ OPOVĚĎ
co si o dané situaci
myslím

EMOČNÍ ODPOVĚĎ
co v dané situaci
prožívám

TĚLOVÁ ODPOVĚĎ
co se děje v mém těle

VÝSLEDNÉ CHOVÁNÍ
co udělám, řeknu...

Cvičení – Pohled z 360°

1. Vybavte si nějakou situaci z poslední doby, kdy jste se dostali do konfliktu s druhou osobou
2. Vyberte ve skupině jednu, kterou použijete pro toto cvičení
3. Rozdělte si role – JÁ, ON/ONA, POZOROVATEL
4. „Postavte“ se do role a pokuste se situaci přehrát
5. Pozorovatel sleduje vše, co vidí, slyší....
6. Oba aktéři po přehrání situace ve skupině sdílí – co jsem slyšel, co jsem si myslel, co jsem cítil, jak jsem vnímal svoje tělo, jak jsem viděl toho druhého, co jsem chtěl udělat....
7. Pozorovatel jim dá zpětnou vazbu, jak vše viděl on...

Úkol

- V příštím týdnu se na jednu situaci z běžného života podívejte pohledem 360°
- Průběžně sledujte, co si v různých situacích myslíte o ostatních lidech, se kterými komunikujete.
- Opakují se vám některé myšlenky?

Děkuji za pozornost

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 4. SEMINÁŘ