

Self management Time management

ING. MGR. ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ

FSS, PODZIM 2024

„Když mi bylo 5 let, matka mi neustále říkala, že štěstí je klíčem k životu. Když jsem šel do školy, ptali se mě, co chci být, až vyrostu.

Napsal jsem, že chci být „šťastný“. Řekli mi, že jsem úkol nepochopil, a já jim řekl, že oni nepochopili život.“

— John Lennon

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, kdo se vyznal v emocích (byl empatický), 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)

K zamyšlení

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?

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.

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“

Témata k rozhovoru

Povolení alkoholu za volantem

Snížení trestní odpovědnosti na 14 let

Zrušení senátu

Přímá volba prezidenta

Povinné nošené helmy na kole pro děti i dospělé

Volební právo pro děti prostřednictvím rodičů

Pomoc ukrajinským uprchlíkům

Zákaz interrupcí

Eutanazie

Manželství pro všechny

Alkohol – povolení od 16 let

Alkohol – zákaz až do 21 let

Děkuji za pozornost

ELIŠKA VONDRÁČKOVÁ, 4. SEMINÁŘ

