



# Mezilidská komunikace a asertivita

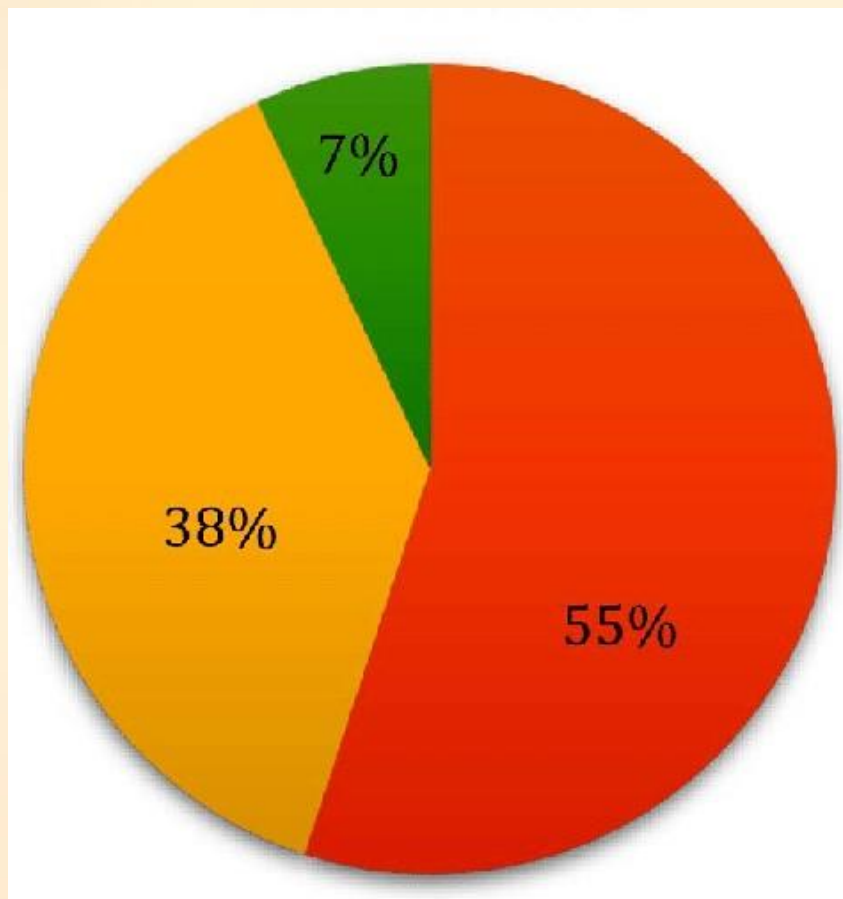
Úvod do psychologie

Zuzana Slováčková

# Mezilidská komunikace

- **Při setkání s druhým člověkem není možné nekomunikovat.**
- V procesu komunikace si sdělujeme:
  - zprávy a informace
  - jak se cítíme
  - jak chápat to, co říkáme
  - náš postoj k předmětu hovoru
  - náš postoj ke komunikačnímu partnerovi
  - své sebepojetí – za koho se považujeme
  - za koho považuji svého komunikačního partnera
  - žádoucí pravidla našich dalších setkání...

# Komunikace nejsou jen slova



- Informace získáváme v procesu komunikace z několika „zdrojů“.
- **Rozlišujeme komunikaci:**
  - verbální
  - neverbální
  - paraverbální

# Verbální komunikace

- **slova**, která volíme pro vyjádření našich myšlenek
- kultivovanost slovního projevu
- mluvená x psaná
- V rámci komunikace je význam slov dotvářen dalšími komunikačními prostředky.

# Neverbální komunikace

- mimika
- gestika
- posturika/posturologie
- oční kontakt
- proxemika
- haptika
- chronemika...

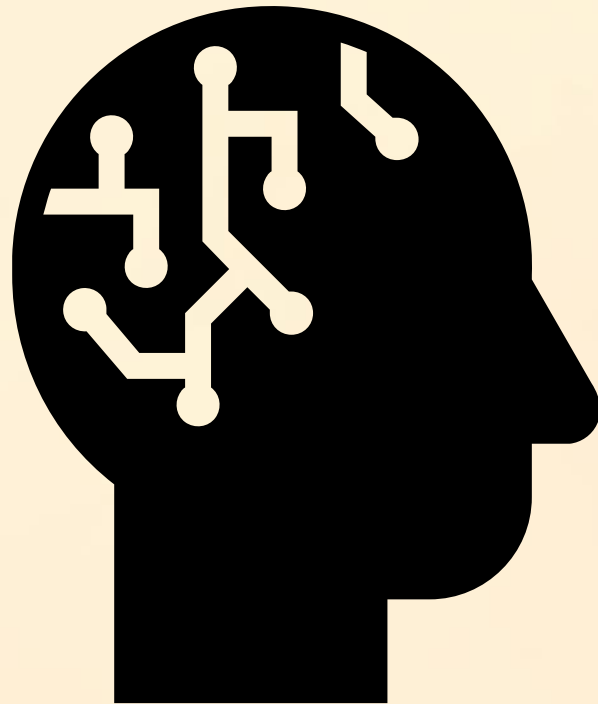
# Paraverbální komunikace

- hlasitost řeči
- rychlost řeči
- plynulost řeči, pomlky
- intonace
- důraz
- výplňová slova, slovní vata
- výška tónu...

# Jak spolu souvisí komunikace a asertivita?

- To, jakým způsobem spolu komunikujeme, významně ovlivňuje vzájemné vztahy.
- Jedním ze způsobů komunikace, který přispívá k budování pozitivních vztahů, je komunikace ASERTIVNÍ.

Co pro vás znamená „BÝT ASERTIVNÍ“?





## Být asertivní znamená:

- stát si na svých právech bez toho, abychom ponižovali druhého – uznáváme právo druhého i jeho názor
- jasné a přiměřené vyjadřování pocitů
- umět požádat o to, co chci/potřebuji
- přijímat odmítnutí, kritiku - bez urážky, vzdoru
- konstruktivně kritizovat a přijímat komplimenty
- uzavírat rozumné kompromisy
- spolupracovat s druhými k osobní spokojenosti
- ....

## Nebýt asertivní znamená:

- střídání frustrací
- zvýšení stresu (úzkost, deprese)
- zdravotní problémy
- ...

# Trocha historie nikoho nezabije...

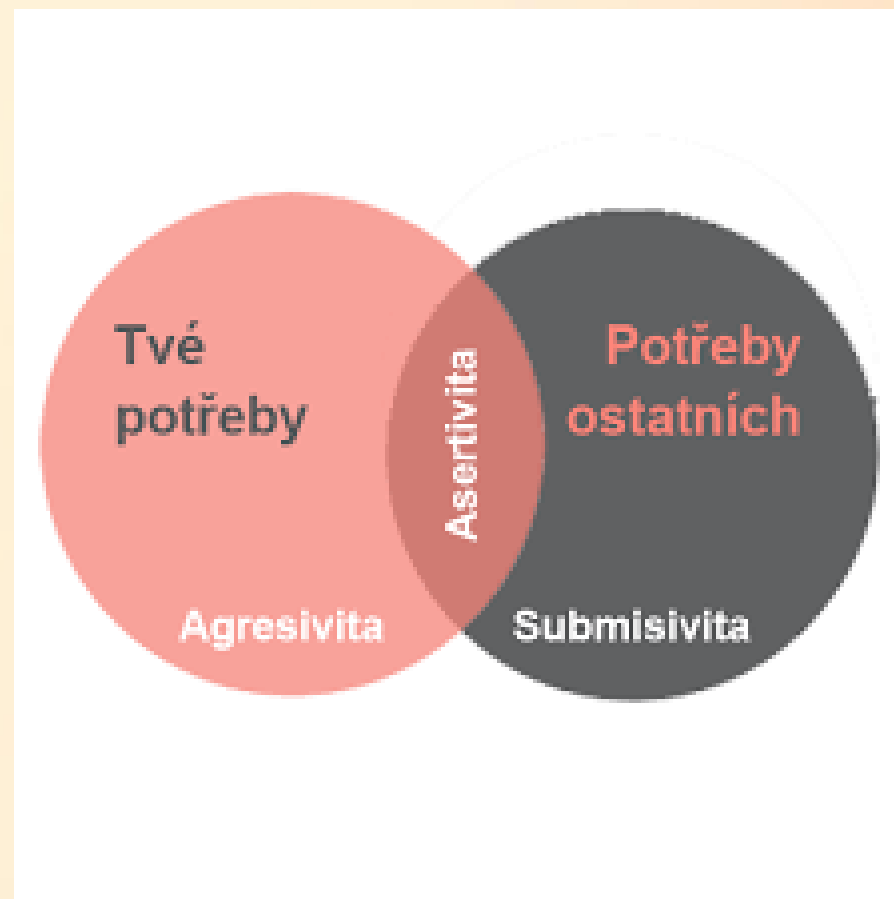
- vznik
  - kdy: 40. léta 20. století
  - kde: USA
  - kdo: Andrew Salter, psychoterapeut – „otec asertivity“
  - = **asertivita jako psychoterapie**
- co potom?
  - 60. léta 20. století, stále USA
  - rozšíření masmediální komunikace
  - = **asertivita jako obrana proti manipulaci**
- u nás???

# Základní doporučení Andrew Saltera

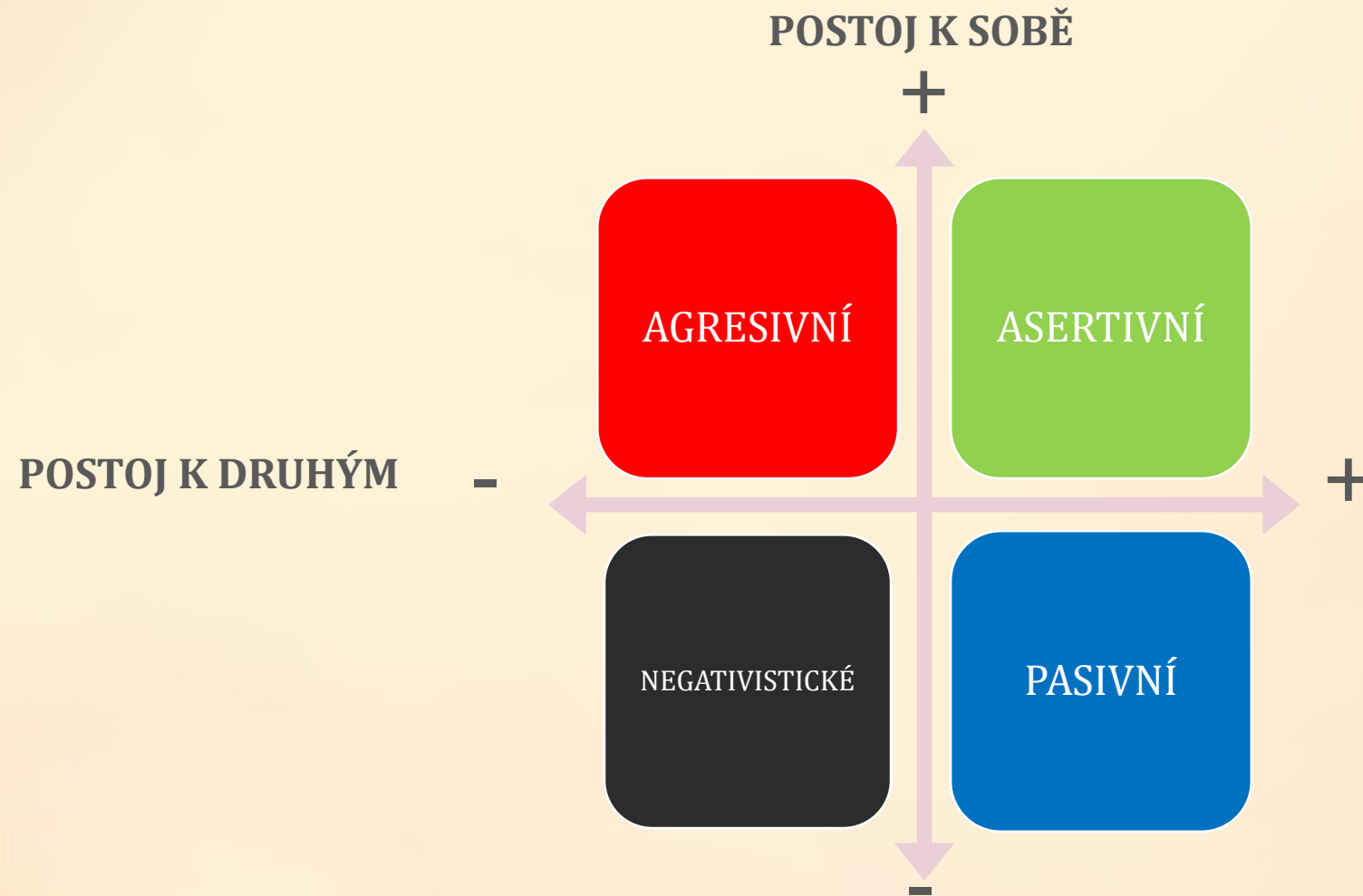
- feeling talk
- facial talk
- nebát se říct „ne“
- užívání „já“ = mluvit za sebe
- přijímání pochvaly

# Moje oblíbená definice asertivity

„Asertivita je cesta k druhým lidem,  
které předchází cesta k sobě  
(svým právům, potřebám, přáním).“



# Typy sociálního jednání



## A z toho vyplývá...

- **Asertivita** = především **změna myšlení**, která je teprve později následovaná změnou chování.
- I když.... Naopak to taky jde 😊 jen s o něco méně jistým výsledkem...

# 3P asertivity

- Poznání
  - poznání sebe sama – svých potřeb, pocitů, přání, hranic...
  - poznání komunikačního partnera – jaký je jeho postoj, motiv, vztah je mně...
- Projevení
  - komunikační dovednosti
    - verbální komunikace- vhodná volba slov, verbalizace emocí
    - neverbální komunikace – přiléhavá mimika, gesta,...
    - paraverbální komunikace – především odpovídající tón hlasu
- Prosazení
  - asertivní techniky



# Prosazení

## **Asertivní techniky**

- gramofonová deska
- asertivní „NE“
- otevřené dveře
- selektivní ignorování
- negativní aserce
- negativní dotazování

## Doporučená literatura

- VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. 319 s. ISBN 9788073673871.
- PLAŇAVA, Ivo. *Jak (to) spolu mluvíme: psychologie dorozumívání i nedorozumění mezi lidmi*. 1. vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1996. 120 s. ISBN 80-210-0412-6.
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přepracované a doplněné vyd. Praha: Grada, 2007. 277 stran. ISBN 9788024716978.