

A3RIP – Řízení projektů

11. seminář

29. 11. 2017

Obsah

1. typy sociálního chování
2. asertivní komunikační techniky
3. způsoby chování
4. ukázkové příklady

1. typy chování

	pasivní	agresivní	manipulativní	asertivní
základní rys	přizpůsobivost požadavkům druhých	prosazování na úkor druhých	sledování cíle nepřímou	přímost, otevřenost, sebevědomí
způsoby	ustupování, vyhýbání se konfliktům	obviňování okolí, nátlak, moralizování	vyvolávání pocitů viny, lichocení	respektování sebe i druhých
důvod	závislost na druhých a jejich hodnocení	skrytá potřeba zvýšení sebevědomí	sobectví, vnitřní prázdnota	úcta k sobě i druhým, čestnost, odvaha
role	chudáček, obětavý dobrák	diktátor, mravokárce	oběť, světice	sebe sama
styl	lose-win, lose-lose	win-lose	skrytě win-lose	win-win
možný důsledek	zneužívání druhými	odcizení od druhých	neschopnost opravdovosti ve vztazích	psychické a sociální „zdraví“

Velká úcta ke zdrojům / LIDEM

Problém se řeší

Přímé
Čestné
Otevřené
Přímočaré

Naslouchání
Empatická
reakce

Asertivní chování

ovlivňování
jiných

ovlivňování
jinými

**Agresivní
Manipulativní chování**

**Pasivní
chování**

Hrubé
Neslušné
Pokořující
Útočné

„mučedník“
„chudinka“
„oběť“

Velká úcta k sobě

Problém se zhoršuje

Malá úcta k sobě

Malá úcta ke zdrojům / LIDEM

2. asertivní komunikační techniky

Technika poškozené gramofonové desky

Technika přijatelného kompromisu

Technika sebeotevření

Technika otevřených dveří

Vyslovování a přijímání komplimentu

Negativní asertivita

Negativní otázky

Reakce zpětnou vazbou

3. způsoby chování

Chování	Pasivní	Agresivní	Asertivní
Formulace	Máš pravdu. Nezáleží na tom, co si myslím ani cítím.	Mám pravdu. Ty si myslíš špatně. Na tvých pocitech nezáleží.	Takhle vidím situaci. To chci a to ne. Co ty na to?
Účel	Vyhnout se konfliktu.	Dosáhnout toho, co chci za každou cenu.	Otevřená komunikace a vzájemný respekt.
Hlas	Slabý, nejistý, váhavý. Polykání části slov a vět, pomlky.	Hlasitý, staccato. Intonace – sarkastická nebo jizlivá.	Pevný, vřelý, dobře modulovaný, dynamický, zdůrazňuje
Oční kontakt	Odvrácený, dívající se dolů nebo do stran	Pronikavý, chladný, nepřátelský upřený	Přímý, otevřený, poctivý, udržující přerušovaný kontakt
Postoj	Shrbený, ochablý	Napřímeně tuhý, ukazování prstem, hlava příliš nahoru	Uvolněný, vyvážený, pevný vzpřímený postoj
Výsledek	Snížený seberepekt, nenaplnění potřeb a přání, lítost. Bez pokroku.	Pochybený seberepekt, nutnost držet pozice za každou cenu, narušené vztahy, krátkodobá vítězství, nepřátelství	Udržení a budování respektu i seberepektu, dosažení cílů, dobré vztahy s druhými lidmi, výkonnost

4. ukázkové příklady

1. Požádejte nadřízeného o zvýšení platu. Máte na to právo. Vaše kolegyně je na mateřské dovolené a vy děláte práci i za ni. Zůstáváte v práci přesčas. Pro firmu jste nepostradatelný zaměstnanec.
2. Koupila jste si rtěnku. Když přijдете domů a odlepíte cenovku, najdete pod ní prošlé datum spotřeby. Vraťte se do obchodu a žádejte výměnu nebo vrácení peněz.
3. Partner vám vytýká, že „už zase jdete na fotbal“ a „že se jí vůbec nevěnujete“. Vy ale chodíte na fotbal jednou týdně a ostatní večery většinou trávíte s ní. Máte právo si jednou za čas vyrazit sám. Reagujte asertivně na její kritiku.
4. Váš kamarád vás žádá, abyste mu půjčil na víkend auto. Chce se svojí partnerkou vyrazit na výlet. Je to sice váš nejlepší kamarád, ale má řidičák teprve chvíli a neřídí příliš bezpečně. Navíc auto možná budete potřebovat. Odmítněte jeho žádost.
5. Půjčil jste kamarádce 500 Kč a ona vám slíbila, že Vám je do čtrnácti dnů vrátí. Čtrnáct dní uběhlo a ona vám je stále ještě nevrátila. Nyní peníze potřebujete. Přimějte ji, aby vám půjčku vrátila.