



# Zlepšení naší komunikace

## Pokyny k aktivitě/otázky

Přečtěte si následující otázky a upřímně odpovězte:

Proč je podle vás komunikace v každodenním životě důležitá?

---

S jakými obtížemi jste se setkali při komunikaci s ostatními?

---

Jak se cítíte, když vás někdo neposlouchá pozorně?

---

Jak si myslíte, že byste mohli zlepšit způsob komunikace s ostatními?

---

### Výzva týdne:

Během tohoto týdne se snažte aplikovat efektivní komunikační strategii (např. pozorněji naslouchejte, ptejte se, abyste lépe porozuměli, nebo mluvte s respektem ve chvílích, kdy se neshodnete).

Na konci týdne sem napište, jak to probíhalo a co jste se dozvěděli.

---

---

---



# Zlepšení naší komunikace

## Pokyny k aktivitě/otázky

Označte křížkem (X) činnosti, které považujete za dobré komunikační postupy:

- Pozorné poslouchání bez přerušování.
- Při mluvení se díváme druhé osobě do očí.
- Mluvení jasným a uctivým tónem hlasu.
- Odpovídání na otázky na bez rozmyslu.
- Ignorace osoby, když mluví.
- Pokládání otázek, abychom se ujistili, že jsme správně porozuměli.
- Používání vhodné řeči těla (gesta, držení těla).