

# Efektivní komunikace



## KOMUNIKACE

Jedná se o schopnost sdílet své nápady, naslouchat druhým a efektivně vyjadřovat pocity.

## PROČ JE DŮLEŽITÁ?

- Pomáhá vytvářet a udržovat přátele.
- Buduje důvěru ke sdílení nápadů.
- Učí, jak řešit konflikty klidnou a rozumnou cestou.



## DOBRÁ KOMUNIKACE

- „Slyším, co říkáš!“
- „Můžu se podělit o své myšlenky!“
- „Můžeš mi říct víc?“

## BEZVA TIPY!

- Navažte oční kontakt.
- Střídejte se v mluvení.
- Používejte laskavá slova
- Ptejte se.



## PAMATUJTE SI!

Čím více mluvíte, tím více se učíte.  
Čím více posloucháte, tím lépe rozumíte!

# Řešení konfliktů



## ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Jedná se o schopnost vyřešit neshody klidným a rozumným způsobem.

## PROČ JE DŮLEŽITÉ?

- Buduje pevnější přátelství.
- Snižuje stres a pomáhá vyhnout se hádkám.
- Zlepšuje týmovou práci.



## DOBŘÍ ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

- „Poslouchám, než promluvím!“
- „Společně najdeme řešení!“
- „Můžu zůstat v klidu a vysvětlit, jak se cítím!“

## BEZVA TIPY!

- Než odpovíte, zhluboka se nadechněte.
- Poslouchejte pozorně co říká druhá osoba bez prerušování.
- Spolupracujte na hledání řešení.



“

## PAMATUJTE SI!

Konflikt neznamená konec vztahu; je to šance, jak ho posílit.

# Rozhodování



## ROZHODOVÁNÍ

Jedná se o proces výběru nejlepšího postupu z několika možných alternativ.

## PROČ JE DŮLEŽITÉ?

- Pomáhá definovat cíle a priority.
- Vede k lepším výsledkům.
- Buduje sebevědomí



## DOBŘE ROZHODOVÁNÍ

- „Pojďme zvážit klady a zápory každé možnosti, než se rozhodneme.“
- „Co myslíš, že by bylo lepší?“

## BEZVA TIPY!

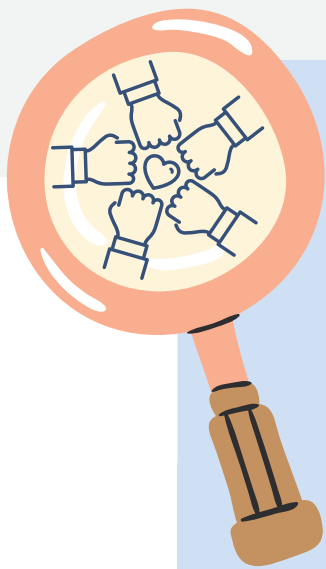
- Než se rozhodnete, shromážděte všechna relevantní data.
- Důvěřujte svým instinktům.
- Neváhejte se zeptat ostatních na jejich názor.



## PAMATUJTE SI!

Každé rozhodnutí, které uděláte, je jako volba dalšího kroku na vaší cestě. Věnujte chvíli zamyšlení, prozkoumejte své možnosti a důvěřujte svým rozhodnutím.

# Týmová práce



## TÝMOVÁ PRÁCE

Jedná se o společné úsilí skupiny lidí, kteří spolupracují na dosažení společného cíle.

## PROČ JE DŮLEŽITÁ?

- Vede k lepším řešením.
- Podněcuje inovativní nápady.
- Buduje vztahy a podporuje vzájemný respekt.



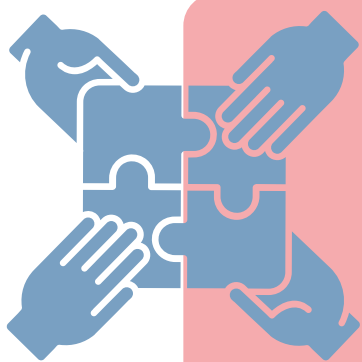
## DOBRÁ TÝMOVÁ PRÁCE

- „Uklidme kuchyň společně.“
- „Postaráme se, aby všechno probíhalo hladce.“
- „Společně všechno připravíme na akci.“



## BEZVA TIPY!

- Vždy sdílejte své nápady, naslouchejte ostatním a mluvte jasně.
- Oceňujte různé pohledy a dovednosti.



## PAMATUJTE SI!

Když pracujeme společně jako tým, jsme silnější, chytřejší a odvážnější, než bychom kdy byli sami.

# Odolnost

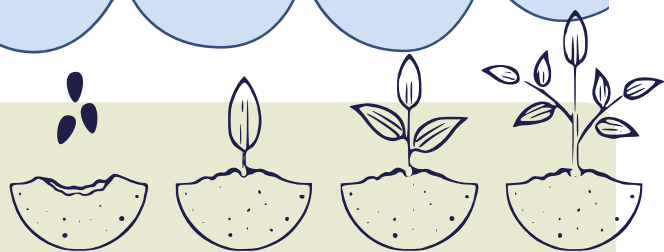


## ODOLNOST

Jedná se o schopnost zotavit se z nezdarů, přizpůsobit se obtížným situacím a pokračovat, i když čelíte problémům.

## PROČ JE DŮLEŽITÁ?

- Pomůže vám překonat těžké chvíle.
- Z každé zkušenosti si odnesete cenné ponaučení.
- Zlepšuje duševní zdraví.



## DOBŘÁ ODOLNOST

- „První nápad nefungoval, ale najdu nový.“
- „Neuspěl jsem, ale příště se budu snažit víc.“

## BEZVA TIPY!

- Zaměřte se na řešení, ne jen na problémy.
- Využijte problémy jako příležitosti k učení a růstu.
- V těžkých chvílích se nebojte obrátit na přátele, rodinu nebo mentory.



## PAMATUJTE SI!

Nezáleží na tom, kolikrát spadnete, ale na tom, kolikrát vstanete.

# Sebevědomí

## SEBEVĚDOMÍ

Jedná se o pocit, jaký cítíme ve vztahu sami k sobě a o víru, že jsme výjimeční, důležití a zasloužíme si respekt a lásku.

## PROČ JE DŮLEŽITÉ?

- Posiluje sebedůvěru.
- Pomáhá budovat zdravé vztahy.
- Zvyšuje pocit štěstí.

## ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

- „Udělal jsem, co bylo v mých silách, a na to můžu být hrdý.“
- „Učím se a každý krok se počítá.“

## BEZVA TIPY!

- Bez ohledu na to, jak malý je váš úspěch, buďte hrdí na to, čeho jste dosáhli.
- Budte sami sobě tím největším fanouškem.
- Travte čas s lidmi, kteří vás povzbuzují a podporují.

## PAMATUJTE SI!

Skutečná sebeúcta není o dokonalosti; je o přijetí svých nedostatků, osvojení si svých předností a pochopení, že jste hodni lásky a respektu takoví, jací jste.

# Zvládání emocí



## ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

Znamená to být si vědom svých pocitů a umět je vyjádřit zdravým způsobem.

## PROČ JE DŮLEŽITÉ?

- Snižuje konflikty a předchází nedorozuměním.
- Snižuje stres a pomáhá vám cítit se vyrovnaně.
- Pomáhá vám projevovat laskavost.

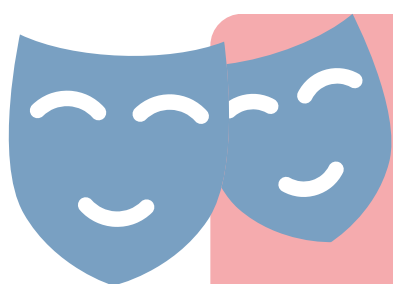


## ÚSPĚŠNÉ ZVLÁDÁNÍ EMOCÍ

- „Teď se cítím frustrovaný/á, ale zhluboka se nadechnu a budu pokračovat.“
- „Teď se cítím naštvaný/á, ale až se uklidním, promluví si s tebou o tom.“

## BEZVA TIPY!

- Když jsou emoce silné, dejte si chvíli na uklidnění než zareagujete.
- Snažte se představit, jak se mohou cítit ostatní, a reagujte s laskavostí.



## PAMATUJTE SI

Když pochopíte své vlastní pocity, dokážete lépe porozumět i ostatním.