



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## VY\_32\_INOVACE\_PSYPS14960ZAP

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 15.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Stres v mezilidské komunikaci – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

# Stres v mezilidské komunikaci

- Cílem komunikace nemusí být vždy dosažení shody
- Pro řadu lidí je již samotná komunikace stresovým faktorem
- Komunikujte proto efektivně:
- Pozorně naslouchejte a partnera vždy požádejte o zpětnou vazbu či upřesnění informace
- Své pocity a názory vyjadřujte asertivně
- Vyhrad'te si na komunikaci čas
- Odstraňte všechny rušivé elementy bránící komunikaci

# Diskvalifikace v komunikaci I.

- mlčení – osoba na výzvu mlčí, komunikátora přehlíží
- vyhnutí – osoba odpovídá na zcela jiné téma
- nepřímost – komunikátor se komunikaci vyhýbá, obrací se na jinou osobu, nežli na tu, s níž mluví
- zobecnění – používají se věty typu „neříkáš nic nového, stejně nebudeš jiný, apod“
- zevšeobecnění – používají se věty typu „nejedná se o problém, já mám větší

**Rozdělte se do trojic a připravte si scénku na následující téma, o němž pak budete diskutovat s pedagogem**

<p>Partnerka se svou dcerou ( synem ) vyčítá partnerovi pozdní příchod domů – komunikace zobecněním</p>	<p>Stěžujete si svému nadřízenému, že máte hodně práce, on se brání zevšeobecňováním</p>

# Diskvalifikace v komunikaci II.

- ignorace – komunikátor přehlédne téma, odmítne otázku
- mystifikace – komunikátor prosazuje vlastní tvrzení, manipuluje s druhou osobou
- vsugerování – komunikátor obrátí otázku a vnutí druhé straně svoje tvrzení
- dvojná vazba – v určitých věcech a situacích vysílá komunikátor jiné signály nežli obvykle, např. věty typu – nic se neděje, ale počkej doma

# Rozdělte se do trojic a připravte si scénku na následující téma, o němž pak budete diskutovat s pedagogem

Partnerka se dobře baví a ptá se partnera, jestli ještě zůstanou.  
Partner v komunikaci využije dvojnou vazbu

Stěžujete si svému nadřízenému, že máte malý plat, on vám vsugeruje opak

Rozdělte se do trojic a pokuste se sehrát scénku s těmito rolemi - vedoucí, kolega, viník



# Odkazy

- Obrázek na snímku č. 7
- [http://psychologie.cz/s/img/art/10/09/crop/detail\\_zbavte-se-stresu-vyreste-sve-spory\(Article\).jpg](http://psychologie.cz/s/img/art/10/09/crop/detail_zbavte-se-stresu-vyreste-sve-spory(Article).jpg)
- Staženo z internetu dne 14. 9. 2012 v 18, 37 hod.