# Komunikace s rodiči

Českomoravský svaz hokejbalu

Radka Svjáková

NAJÍT SVŮJ EVEREST

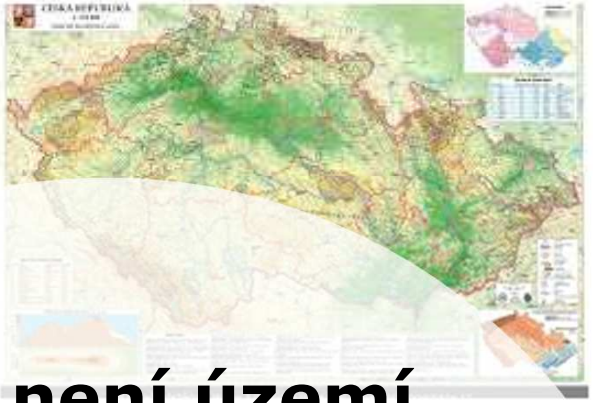
# Jak komunikovat s rodiči, aby…

Co jsou vaše cíle a záměry v komunikaci s rodiči…

… a v trenérské práci obecně?

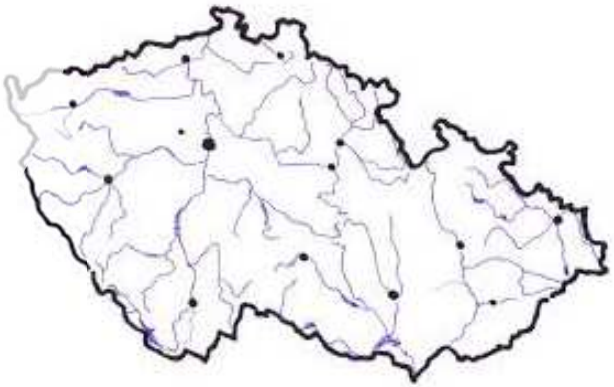
# Základní předpoklady úspěšné komunikace

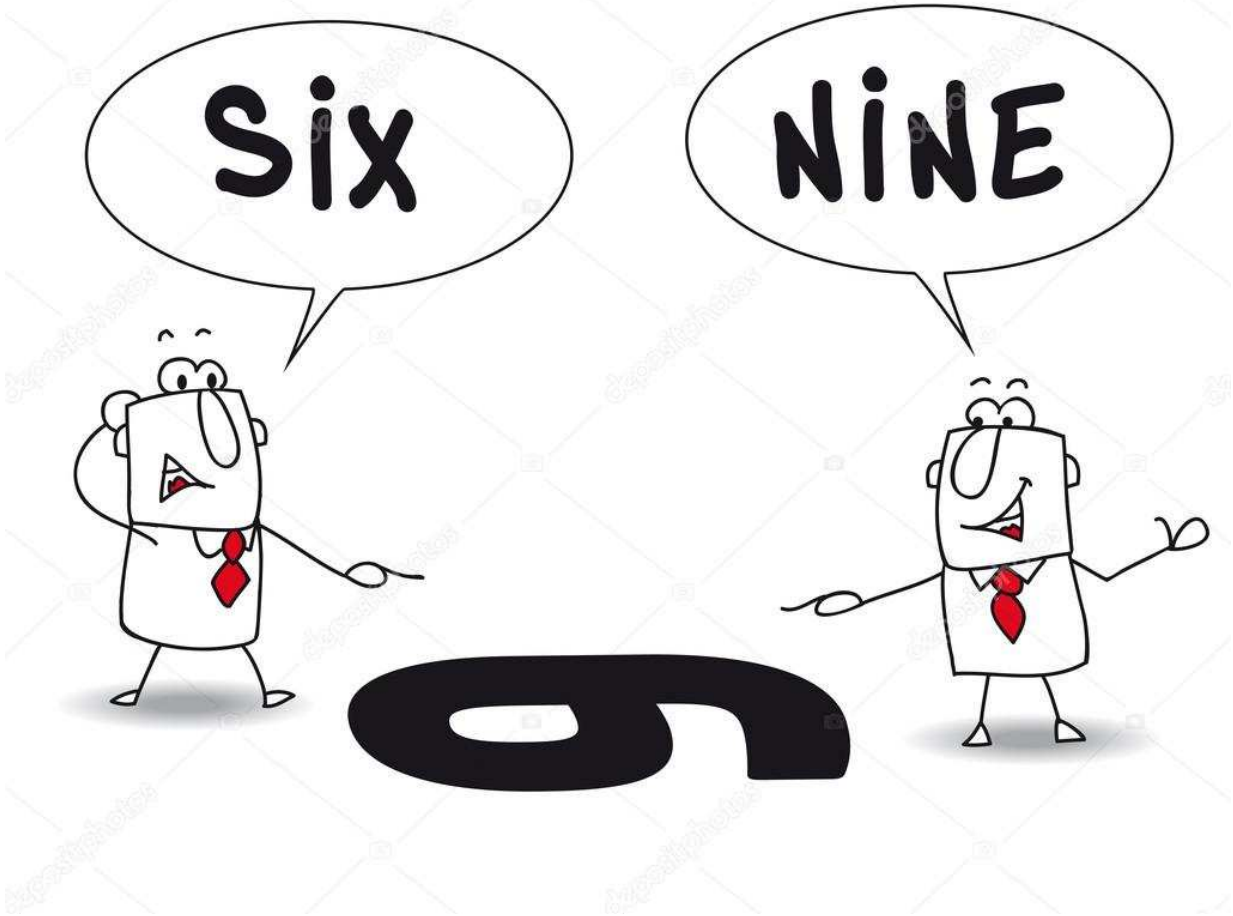
Co si musíme uvědomit, než se pustíme do jakékoli komunikace



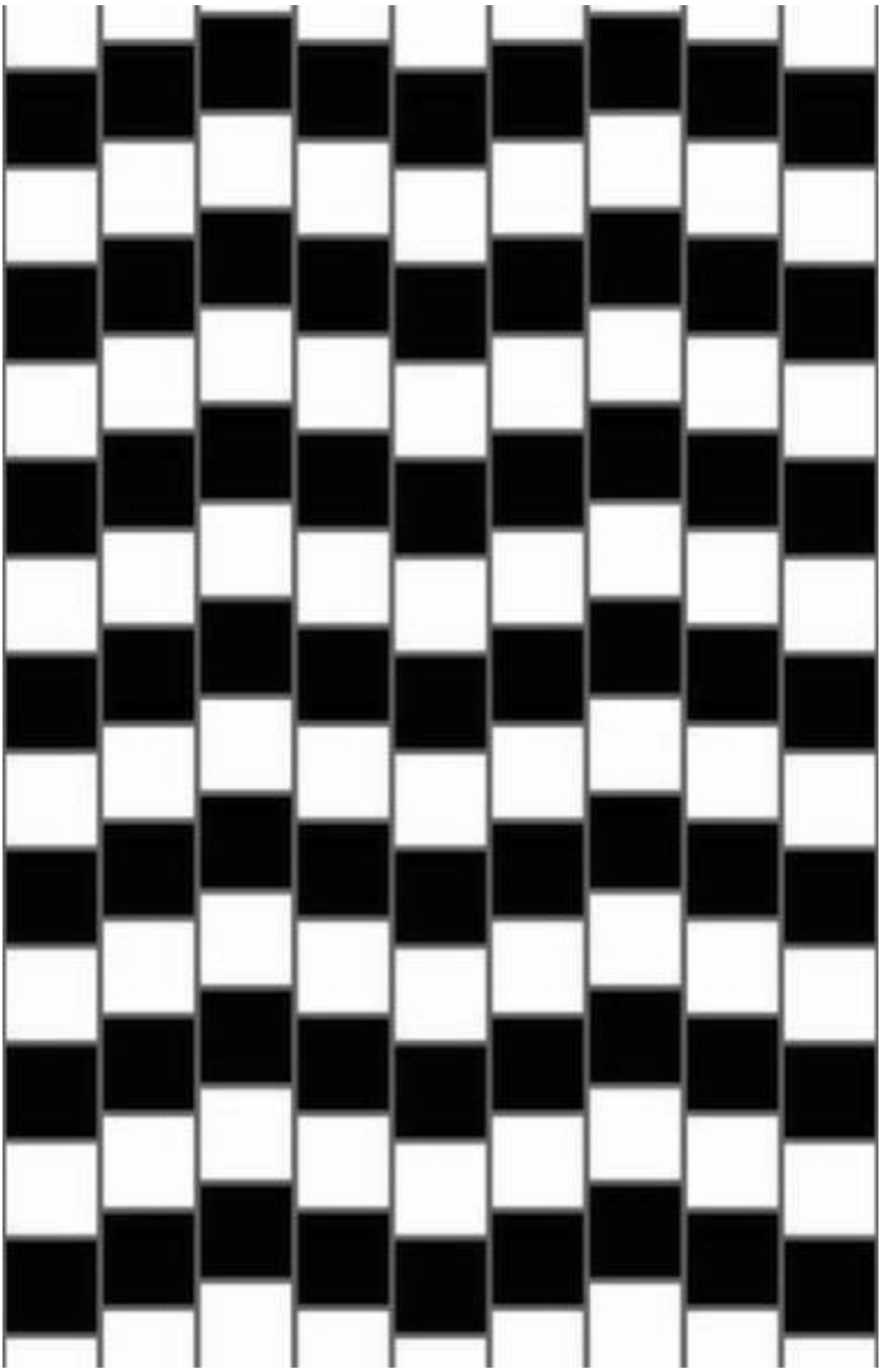
# Mapa není území (The map is not the territory)

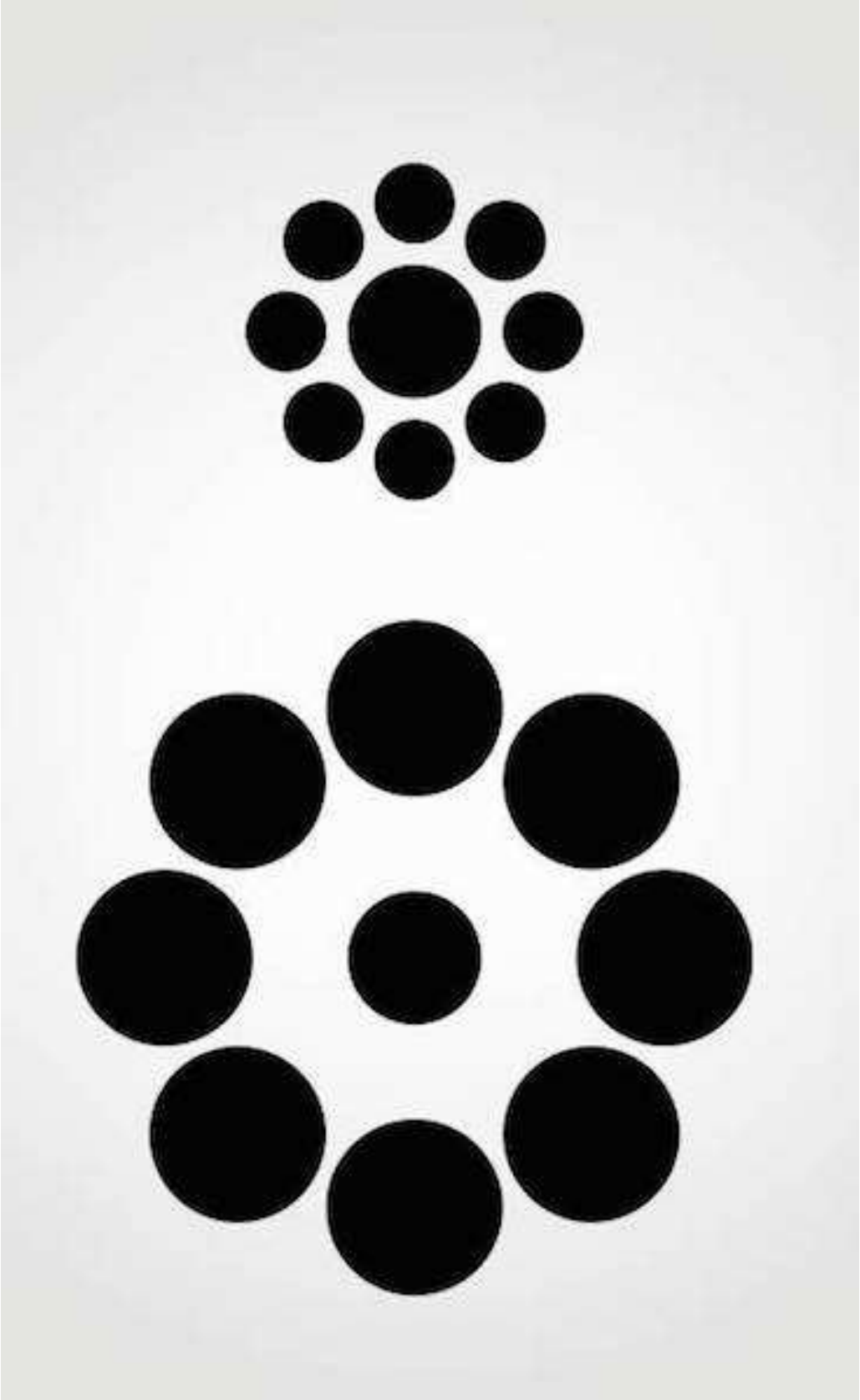
- Naše vidění světa není objektivní realita
- Každý máme své vidění reality, svůj úhel pohledu, svoji mapu světa
- Pro úspěšnou komunikaci je potřeba pochopit mapu světa toho druhého (a respektovat tu svoji)




Six
NiNE

JE VŽDY OTÁZKA ÚHLU POHLEDU,
JAK VIDÍME VĚCI KOLEM SEBE...





# V základu každého chování je pozitivní záměr

- I destruktivní chování má v jádru pozitivní záměr ve smyslu ochrany toho, kdo jedná
- Pozitivní záměr je intra-osobní
- Dokud nepochopíš pozitivní záměr svého protějšku, nemůžeš změnit jeho chování

# Lidé dělají ta nejlepší rozhodnutí, která jsou v danou chvíli schopni udělat

- Zdá se vám, že někdo něco dělá blbě? ➔ Jinak to momentálně neumí
- Litujete toho, co jste v minulosti udělali, jak jste se rozhodli apod? ➔ Jinak jste to v danou chvíli neuměli
- Nikdo není takový vůl, aby neudělal to nejlepší, co zrovna umí!

# Všichni máme všechny potřebné zdroje k dosažení svých záměrů

- Zdroje = kvality, vlastnosti, pocity, zdatnosti, postoje
- Když je něco ve světě možné, je to možné i pro mě
- Jde jen o to JAK to udělat
- Prohrává jen ten, kdo se vzdá

# V komunikaci je důležitý její VÝSLEDEK, nikoli záměr komunikátora

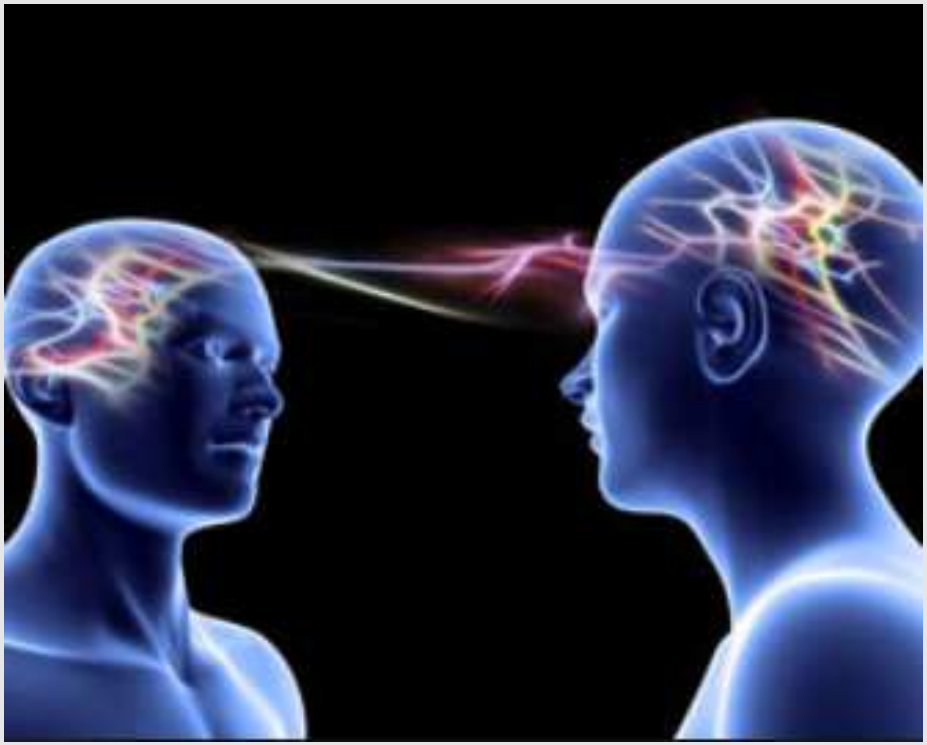
- Převzít zodpovědnost za výsledek komunikace
- Přizpůsobit své chování, svůj projev podle záměru a reakcí protějšku

# Základní předpoklady úspěšné komunikace

- Mapa není území (každý má právo na svoji mapu světa)
- V základu každého chování je pozitivní záměr
- Lidé dělají to nejlepší, co umějí
- Všichni máme všechny potřebné zdroje k dosažení svých záměrů
- V komunikaci je důležitý její výsledek, nikoli záměr

# Znát svoji mapu a umět číst v mapě druhého

- Rapport
- Styl myšlení
- Flexibilita



# Jak získat informace o mapě světa toho druhého?
# ➔ Navázat a udržet RAPPORT

- RAPPORT =
  - získání pozornosti a respektu druhého,
  - Vytvoření prostředí důvěry a pochopení

- Schopnosti pro navázání RAPPORT:
  - Fair Witness
  - Backtracking
  - Matching

# Backtracking

## JAK ANO:

- přeformulovat (znovu formulovat)
- syntetizovat (slučovat)
- opakovat základní jadrná slova tak, jak byla vyřčená
- úplně přesně opakovat výroky druhého

## JAK NE:

- Interpretace vlastními slovy
- Změna tonality hlasu
- Záměna klíčových slov za jiná slova podobného významu

# Matching

VERBÁLNÍ

- stejné užívání jazyka,
- stejné kognitivní filtry (VAKOG) – viz dále
- všechny formy backtrackingu

NEVERBÁLNÍ

- zrcadlení gest a pohybů
- dýchání (lokace, rytmus)
- používání hlasu (intonace, tempo, rytmus a hlasitost)
- pohyb a držení těla, pohyb svalů v obličeji a rukou,
- zrakový kontakt

# Jak mít ještě lepší RAPPORT?

1

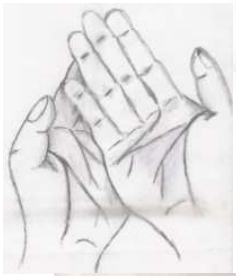
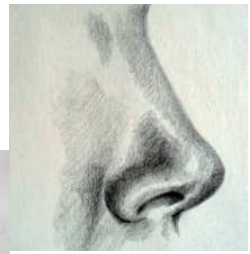
Poznat, jak přemýšlí ten druhý

2

Mluvit stejným jazykem jako on

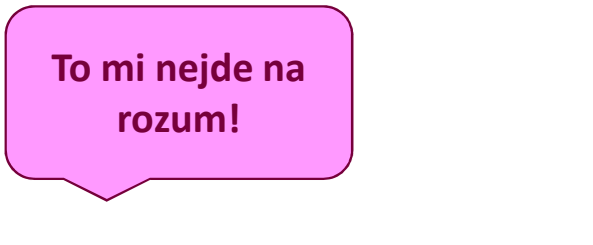
# JAK PŘEMÝŠLÍME I.
# Kognitivní filtry (VAGOK)

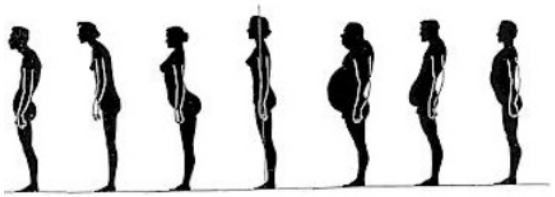
- **V**izuální
  - zrakové vjemy – barvy, světlo, forma, pozice
- **A**uditivní
  - sluchové vjemy – hlasitost, tempo, rytmus, tóny
- **K**inestetický
  - hmat, dotek, pocity, motorika…
- **O**lfaktorický
  - čichové vjemy – vůně a pachy
- **G**ustativní
  - chuťové vjemy – chutě a příchutě

# Rozpoznání kognitivních filtrů

- Predikáty
- Tempo řeči
- Pohyby očí
- Držení těla
- Tvar postavy
- Gesta





# JAK PŘEMÝŠLÍME II.
# Zaměření na shodu vs. na neshodu

1

**Shoda** = důraz a zaměření na to, co je dobré a správné, v souladu.

2

**Neshoda** = důraz a zaměření na to, co je chybné/špatné a nesprávné, v nesouladu.

# Pochopit pozitivní záměr druhého

- Fair witness
- Kritéria

Když znám mapu toho druhého, můžu ji nějak ovlivnit?

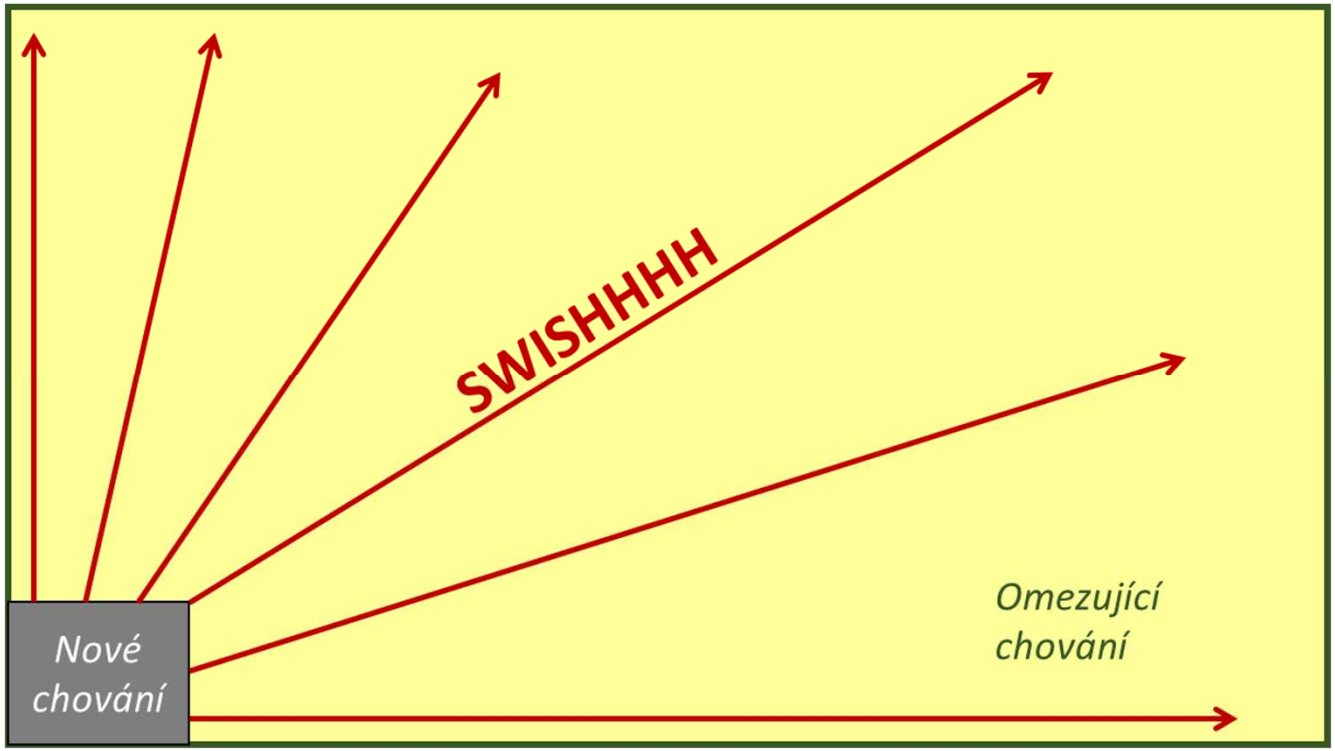
# ANO!

# „Leading“ v komunikaci: obohatit mapu světa toho druhého

- Převést od neshody ke shodě
- Převést z jednoho kog. filtru do jiného, např. z omezujícího pocitu vzteku do vidění možností řešení
- Změna fyziologie protějšku

# Co chcete - po dnešním semináři - změnit ve své komunikaci s rodiči?

# Změna chování: technika SWISH



Radka Evjáková

NAJÍT SVŮJ EVEREST

# Děkuji za pozornost

www.radkaevjakova.cz

info@radkaevjakova.cz

602 437 041