

Trénink komunikace

jednoletý, dvouhodinový seminář ve 4. ročníku

Gymnázium Jihlava – 2019/20

Obsah předmětu:

Praktická cvičení z mezilidské komunikace, trénink, rozbor, korekce, využití, rozvoj osobnosti.

Teorie zásad komunikace a osobnostního rozvoje, příběhy, podstata, směry, autority a zdroje.

Vyučuje:

PhDr. Linda Taláčková, dotazy k předmětu prosím bez váhání mailem: lindatalackova@gymnaziumjihlava.cz, děkuji.

Zaměření předmětu:

Předmět se výhradně zaměřuje praktický nácvik komunikace, využitelné ve škole, v práci, v soukromí.

Využívá tři moderní tréninkové programy k rozvoji osobnosti a komunikace:

Seven návyků skutečně efektivních lidí, Asertivita v dnešní době, Respektovat a být respektován.

Teoretická opora vychází z transakční analýzy: Eric Berne: Jak si lidé hrají, Ruiz, Dušek: Čtyři dohody.

Program vychází z hodnot pro 21. století: vlídnost, odvaha, kritické myšlení, prosociálnost.

Seznam kapitol v I. a II. pololetí:

O lidech – aneb jak si lidé hrají a jak vlastně probíhá komunikace

Eric Berne: Jak si lidé hrají.

Bonus – Ruiz, Dušek: Čtyři dohody.

Pro mě – praktický trénink komunikace a zásady osobnostního rozvoje, které mění život

Budte proaktivní – Odpovědnost máte vy

Začínajte s myšlenkou na konec – Plánujte

To nejdůležitější dávejte na první místo – Nejdřív práce, potom zábava

Sdělujte, co chcete, a popisujte, co vnímáte – Dávejte zpětnou vazbu, ne hodnocení

Když nechcete, jednoduše odmítněte – Rozhodnutí je vaše

Rozlišujte laskavost a požadavek – Poproste, ale co je oprávněné, o to žádejte

Pro nás – praktický trénink komunikace a zásady osobnostního rozvoje, užitečné pro všechny

Myslete způsobem výhra-výhra – Každý může vyhrát

Snažte se pochopit, teprv pak být pochopeni – Naslouchejte, pak mluvíte

Tvořte synergii – S ostatními dosáhněte víc

Ostřete pilu – Nejlepší pocity přináší vyrovnaný a vyvážený život