



**Jedna z cest osobního
rozvoje**

**UMĚNÍ
NASLOUCHAT**

Eliška Čonková
Petr Aman

OBSAH

- NASLOUCHÁNÍ JAKO KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOST
- POSTOJE K NASLOUCHÁNÍ
- ZPŮSOBY NASLOUCHÁNÍ
- EMOČNÍ NASLOUCHÁNÍ
 - PROBLÉMŮ DRUHÝCH

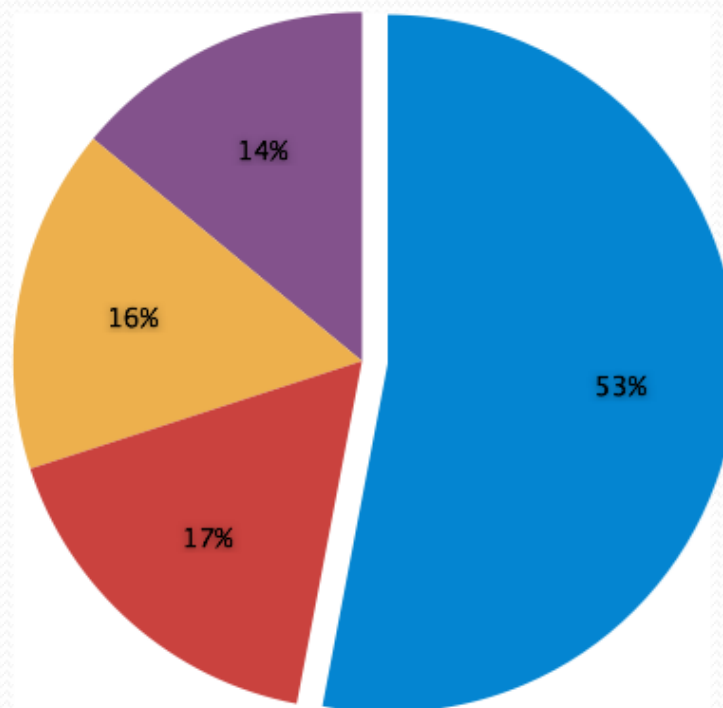


NASLOUCHÁNÍ JAKO KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOST

- **Naslouchání** = činnost, kterou se můžeme naučit. Patří mezi čtyři základní komunikační dovednosti:
 - Mluvení
 - Čtení
 - Psaní
 - Naslouchání



Podíl využívání komunikačních dovedností



NASLOUCHÁNÍ

- Čtyři fáze naslouchání
 - Třídící selekce
 - Udržení pozornosti
 - Setřídění myšlenek
 - Zapamatování si
- Selektivní pozornost
- Oscilace

PŘÍKLAD

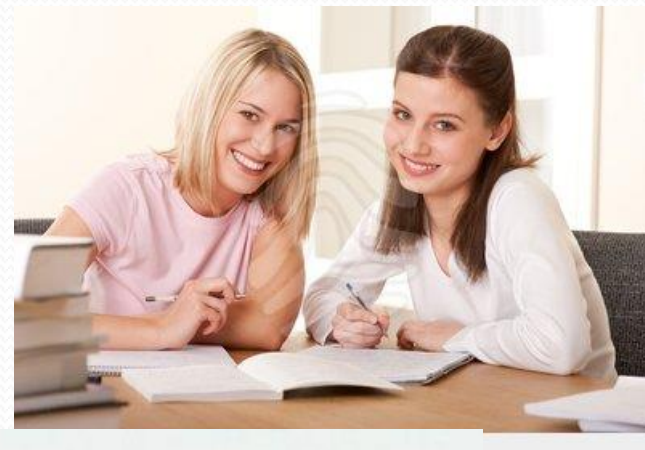
- Zdravotní sestřička na jednotce intenzivní péče může poslouchat rádio, koukat na televizi, bavit s ostatním personálem, ale jakmile se ozve na monitoru změna stavu pacienta, okamžitě reaguje podle vlastního selektivního zaměření.



POSTOJE K NASLOUCHÁNÍ

• Kategorizace posluchačů

- Líný
- Nejistý
- Nesoustředěný
- Egoistický
- Střídavě vnímající
- Pasivní
- Kompetitivní
- Dobrý



ZPŮSOBY NASLOUCHÁNÍ

- Aktivní naslouchání
 - Pozorné vnímání
 - Zpětná vazba
 - Příprava
 - Reakce



ZPŮSOBY NASLOUCHÁNÍ

- Empatické naslouchání
- Carl Rogers
- Nejlepší způsob jak naslouchat pocitům
- Naslouchání nejen ušima, ale i srdcem a očima



ZPŮSOBY NASLOUCHÁNÍ

- Empatické naslouchání probíhá ve třech fázích:
 1. Identifikace emocí
 2. Vyslechnutí všech faktů se snahou porozumět souvislostem
 3. Nechejte člověka vyřešit svůj problém



ZPŮSOBY NASLOUCHÁNÍ

- Naslouchání pro pobavení
- Rozhlas, rádio, televize, kino



- Naslouchání pro informace



EMOČNÍ NASLOUCHÁNÍ PROBLÉMŮ DRUHÝCH

- Nerozhodnost
 - Já nevím..., Já myslím...
- Vnitřní napětí
 - Asi by se mělo..., Mám obavy...
- Pocity méněcennosti
 - Já jsem jen...



TEST A VIDEO NASLOUCHÁNÍ

- <http://www.rodinnecentrum.cz/Testy/Umim-naslouchat-druhemu/>
- <http://www.youtube.com/watch?v=FMnKZZsxd2M>

ZDROJE

- Interpersonální komunikace, Phdr. Věra
- Strnadová, Ph. D., nakladatelství Gaudeamus

- www.portal.cz
- www.youtube.com
- www.seznam.cz

**DĚKUJEME ZA
POZORNOST**

