

## Komunikácia-hry

Firma	Meno	Funkcia
<b>Hry</b>		
Pozitívna komunikácia		
• <a href="#">Pozitívne myslenie</a>		
Proces komunikácie		
• <a href="#">Interná komunikácia</a>		
• <a href="#">Externá komunikácia</a>		
Informácie		
• <a href="#">Odovzdávanie informácií</a>		
• <a href="#">Charakteristika kvalitnej informácie</a>		
Verbálna a neverbálna komunikácia		
• <a href="#">Verbálna pohotovosť</a>		
Aktívne počúvanie		
• <a href="#">Šiesty zmysel-empatia</a>		
• <a href="#">Odovzdávanie príbehu</a>		
• <a href="#">Aktívne počúvanie</a>		
Náročné rozhovory		
• <a href="#">Komunikačné bariéry</a>		
Riešenie konfliktov		
• <a href="#">Riešenie konfliktov</a>		
Spätná väzba		
• <a href="#">Spätná väzba</a>		
• <a href="#">Hodnotenie-reflektovanie</a>		
• <a href="#">Vyjadrenie pochvaly</a>		
Kritika		
• <a href="#">Kritika</a>		
• <a href="#">Kritika-budúci cieľ</a>		
Osobná komunikácia		
• <a href="#">Komunikačný profil</a>		
• <a href="#">Typ osobnosti</a>		
• <a href="#">Asertivita</a>		
• <a href="#">Silné a slabé stránky komunikácie</a>		
• <a href="#">Plán rozvoja komunikácie</a>		

## POZITÍVNE MYSLENIE

Vyskúšajte si, ako na tom ste. Malý testík. Výsledok osobne.

Vašou úlohou je za chvíľu (30 sekúnd), rýchlo a pozorne si prečítať štyri príklady. Keď ich všetky prečítate, uvedomte si prvú myšlienku, ktorá vás po prečítaní napadla a napíšte ju dole.

$2 \times 6 = 12$  (Mária umývala obytný prívies)

$7 - 3 = 4$  (Deti boli zlé celý deň)

$9 : 2 = 4$  (Pavel by ju vôbec nevydel)

$5 + 3 = 8$  (Laura a Pavol si vôbec nesadli)

## Interná komunikácia

Otázka	Konzultant	Obchodník
S kým najčastejšie komunikujem vo firme?		
Aké sú dôvody a ciele komunikácie?		
Prečo komunikujem?		
Čo zákazníčkovi zvestujem?		
Ako poskytujem informácie, aký je komunikačný prostriedok?		
Aké sú účinky komunikácie?		
Aké sú dôsledky komunikácie?		

## Externá komunikácia

Otázka	Konzultant	Obchodník
S kým najčastejšie komunikujem vo firme?		
Aké sú dôvody a ciele komunikácie?		
Prečo komunikujem?		
Čo zákazníkovi zvestujem?		
Ako poskytujem informácie, aký je komunikačný prostriedok?		
Aké sú účinky komunikácie?		
Aké sú dôsledky komunikácie?		

## ODOVZDÁVANIE INFORMÁCIÍ

### Inštrukcie riaditeľa na porade

Zajtra o 9,00 bude zatmenie slnka, teda niečo, čo sa nevidí každý deň. Pracovníci si môžu nastúpiť v pracovnom odevu na dvor. Pri pozorovaní tohoto zriedkavého javu podám sám príslušný výklad. Ak bude pršať, nebude nič vidieť. V tom prípade pôjdeme do jedálne.

### Inštrukcie námestníka vedúcim odborov

Na pokyn riaditeľa bude zajtra o 9,00 zatmenie slnka. Ak bude pršať, nebude to možno na dvore v pracovnom odevu vidieť. V tom prípade sa vykoná zatmenie slnka v jedálni, a to nie je možné vidieť každý deň.

### Inštrukcie vedúceho odboru vedúcim oddelení

Na pokyn riaditeľa zajtra o 9,00 v pracovnom odevu zmizne slnko. Riaditeľ dá pokyn k tomu, či má pršať v jedálni, čo sa nevidí každý deň.

### Inštrukcie vedúceho oddelenia vedúcim skupiny

Ak bude zajtra v jedálni pršať, teda niečo, čo sa nevidí každý deň, zmizne o 9,00 náš riaditeľ v pracovnom odevu.

### Inštrukcie vedúceho skupiny pracovníkom

Zajta o 9,00 zmizne náš riaditeľ. Škoda, že sa to nedá vidieť každý deň.

## CHARAKTERISTIKA KVALITNEJ INFORMÁCIE

Charakteristiky kvalitnej informácie	Informácie od vedúceho	Informácie od kolegov
Dôležitosť		
Zrozumiteľnosť		
Presnosť a správnosť		
Úplnosť		
Vierohodnosť		
Stručnosť		
Aktuálnosť		
Adresovanie správnej osobe		
Adresovanie cez správny kanál		
Náklady na získanie informácií sú nižšie ako hodnota úžitku, ktorý poskytujú ?		

# Verbálna pohotovosť

## Ciele

Precvičiť koncentráciu na verbálny prejav, tvorivosť. Zvýšiť ochotu k verejnému vystúpeniu, znížiť trému pri verejnom vystúpení.

## Členovia skupiny

Skupina pracuje ako celok, sedenie je v kruhu bez bariér stolov.

## Časová náročnosť

40 - 60 minút.

## Pomôcky

Lístky so slovami, ktoré slúžia ako podnety k slovnej produkcii.

## Postup

- Lístok so slovom vyplní každý účastník a vloží do obálky.
- Obálka koluje a každý si vytiahne jedno slovo a okamžite reaguje minútovým preslovom na danú tému. Potom odovzdá lístočky ďalšiemu v kruhu až sa vystriedajú všetci rečníci.
- V druhom kole sa pridá pravidlo, že slovná produkcia musí na seba nadväzovať. Celá skupina vytvára kompaktný prejav.

## Skupinová diskusia

- Aké ste mali pocity zo svojho vystúpenia v prvom kole a v druhom kole?
- Čo bolo ľahšie ?
- Aké závery ste si odniesli z tohoto cvičenia ?
- Čím si môžeme pomáhať, aby sme neboli pri verejnom vystúpení nervózni ?





## ŠIESTY ZMYSEL

Pomocou tejto hry si môžete overiť svoju schopnosť odhadovať spôsob myslenia iných ľudí. Inými slovami, ide o Vašu schopnosť vcítiť sa do podvedomia tých druhých, vidieť vec ich očami.

Na výzvu odpovedajte tak, ako si myslíte, že by odpovedala väčšina z prítomných.

Výzva	Odpoveď	Počet bodov
Zapište najobľúbenejší deň v týždni.		
Zapište najobľúbenejší mesiac v roku.		
Zapište zviera, ktoré Vám najviac imponuje - zajac, mačka, lev, slon.		
Vyberte zo zoznamu jedno číslo - 7, 13, 24, 100, 256, 555.		
Označte kombináciu farieb červená a modrá, zelená a fialová, hnedá a sivá, zlatá a purpurová.		
Označte číslo do 1.000.000.		
Aké je najdôležitejšie jedlo?		
Aká je najexaktnejšia veda?		
Aký je najdrahší kov?		
Aký je najkrajší ľudský cit?		
Akú ľudskú vlastnosť si najviac vážite?		
Aká je najdôležitejšia kniha na svete?		
<b>Spolu</b>		

Počet bodov je daný počtom odpovedí, ktoré sú rovnaké s vašou odpoveďou-ako ste si mysleli, že odpovie väčšina prítomných.

O hráčoch, ktorí dosiahnu vyššieho počtu bodov, možno povedať, že majú lepšie schopnosti intelektuálneho kontaktu s vonkajším spoločenským svetom a že sa o neho hlbšie zaujímajú. Hráči s nižším počtom bodov bývajú nepraktickí, málo si všímajú svojho spoločenského prostredia a sú málo vnímaví k vnútornému svetu druhých.

### Skupinová diskusia

Nakreslite na flipchart tabuľku s 12 riadkami a zapíšte najnižšie a najvyššie číslo.

- Ktoré odpovede získali najviac bodov a prečo?
- Ktoré odpovede nebodovali/bodovali minimálne a prečo?
- Na ktorú otázku sa odpovedalo najľahšie a najťažšie?
- Aké obecné závery z toho vyplývajú pre pochopenie empatie?

## ODOVZDÁVANIE PRÍBEHU

Bola raz jedna líška a tu kedysi zlákala akási vôňa. I vydala sa za nosom a prišla k stromu, na ktorom sedela vrana s kusom syra v zobáku.

„Pchch, syr,“ prskla líška. „To je tak pre myši.“

Vrana si špáratkom vybrala syr zo zobáka a povedala: „Ty vždy nenávidíš všetko, čo sama nemôžeš mať, napríklad hrozno.“

„Hrozno, to je pre vtákov,“ odsekla líška pyšne. „Ja som epikurejka, gurmánka a labužníčka.“ Vranu to vyviedlo z miery a hambila sa, že ju vidí jesť taká veľká odborníčka v stolovaní, práve vtedy, keď žerie potravu pre myši, a tak rýchlo syr pustila. Líška ho rýchlo schmatla, s gustom ho prehltla a zdvorilo povedala: „Merci“ a odcválala.

### Postup

- Vyberte 5 hráčov a pošli ich za dvere.
- Prečítajte príbeh pre ostatných členov skupiny.
- Vyberte dobrovolníka, ktorý príbeh porozpráva prvému z účastníkov, ktorý bol poslaný za dvere. Poslucháč si nesmie robiť poznámky a nesmie sa na nič pýtať, ostatní nesmú pomáhať a napovedať.
- Prvý dobrovolník porozpráva príbeh druhému ....
- Skupina zapisuje do formulára, čo sa v príbehu zmenilo.

### Skupinová diskusia

- Čo všetko sa s príbehu v priebehu jeho odovzdávania zmenilo?
- Prečo k týmto situáciám prišlo?
- Ako sa dá podobným skresleniam a nedorozumeniam zabrániť?
- Čo si teraz myslíte o schopnosti aktívneho počúvania?

Rozprávač	Čo v príbehu vypadlo?	Čo sa v príbehu zmenilo?
1		
2		
3		
4		
5		

## Aktívne počúvanie

- Skupinová diskusia: Čo vám najviac vadí v medziľudskej komunikácii ?
- Vyplňte tabuľku zlozvyky.
- Vysvetlite zásady aktívneho počúvania.
- Vytvorte tímy po 3 členoch: hovoriaci, poslucháč, pozorovateľ.
- Oboznámte pozorovateľa s pracovným hárkom.
- 7 minútový rozhovor na ľubovoľnú tému: moja predstava o ideálnej pracovnej náplni, ideálnom vedúcom, ideálnej dovolenke..., kde sa hovoriaci snaží vysvetliť svoju predstavu.
- Poslucháč: snaží sa pochopiť hovoriaceho a na záver zhrnie jeho stanovisko.
- Pozorovateľ poskytne poslucháčovi spätnú väzbu.
- Role sa vystriedajú.

### Skupinová diskusia

- Čo je podľa vás najdôležitejšie pre aktívne počúvanie?
- Pri akých manažérskych činnostiach je možné použiť aktívne počúvanie?

## Zlozvyky komunikácie

Zlozvyky komunikácie	
Hovoriaci	Poslucháč

## Kritéria hodnotenia poslucháča

Kritéria hodnotenia poslucháča	Hodnotenie				
	1	2	3	4	5
Venuje hovoriacemu úplnú pozornosť?					
Kladie vyjasňujúce otázky?					
Vyhýba sa rušivým prejavom nezájmu a netrpezlivosti?					
Neprerušuje hovoriaceho, neskáče mu do reči?					
Poskytuje súhlasné odpovede?					
Parafrázuje-zhrňa vlastnými slovami výroky hovoriaceho?					
<b>Spolu</b>	0	0	0	0	0

Legenda:

1 najhoršie hodnotenie

5 najlepšie hodnotenie

## Komunikačné bariéry

Číslo	Prekážka komunikácie	Hľadisko komunikátora	Hľadisko príjemcu
1	Myslieť neznamená vysloviť.	Vyslovte to, čo musia ostatní vedieť, aby splnili svoju prácu podľa vašich predstáv.	Spýtajte sa, pokiaľ si nie ste istí, čo sa od vás očakáva.
2	Vysloviť neznamená vypočuť.	Uistite sa, čo ostatní počuli.	Obstarajte si informácie, ktoré vám unikli.
3	Vypočuť neznamená porozumieť.	Uistite sa, čo ostatní pochopili.	Povedzte, čo ste pochopili.
4	Porozumieť neznamená súhlasiť.	Overte si, či súhlas znamená "áno rozumiem", alebo "áno, súhlasím".	Povedzte, čo konkrétne váš súhlas znamená.
5	Súhlasiť neznamená vykonať.	Pomôžte pri realizácii svojich cieľov.	Uvedte, čo pre realizáciu cieľov potrebujete.
6	Vykonať neznamená dodržiavať.	Podporujte ostatných pomocou kontroly.	Kontrolujte sami seba, hlavne pri nových úlohách.

## RIEŠENIE KONFLIKTOV

Riešenie konfliktov	Hodnotenie od 1 do 10
Napísať konflikt, dôvod konfliktu a dôležitosť konfliktu.	
Napísať problém a obodovať problém.	
Napísať situácie, kedy som sa vyhla konfliktu a dôvod, prečo som nechcela ísť do konfliktu.	
Napísať dôležitosť situácie, prečo som nechcela ísť do konfliktu.	

### Situácie:

Nie sú dôležité pre koučovaného.

Vyriešime ich neskôr.

Treba riešiť, hľadáme riešenia.



## **Spätná väzba**

- Riadená diskusia na tému zásady poskytovania a prijímania spätnej väzby.
- Odpovede zapisuje lektor na flipchart.
- Rozdelenie do skupín.
- Pridelenie pozorovateľa každému účastníkovi.
- Diskusia v tíme na zvolenú tému - 20 minút.
- Odovzdanie spätnej väzby: pozorovateľ - hovoriaci.
- Otočenie situácie a to isté.

### **Skupinová diskusia**

- Čo príjemné ste sa dozvedeli o sebe v spätnej väzbe ?
- Čo vás prekvapilo, čo ste nevedeli ?
- Aké pocity ste mali pri poskytovaní spätnej väzby ?
- Aké pocity ste mali pri prijímaní spätnej väzby ?
- Bolo ťažké nevysvetľovať svoje správanie pri prijímaní spätnej väzby a iba počúvať a snažiť sa porozumieť tomu, čo vám hovorí pozorovateľ ?



## HODNOTENIE-REFLEKTOVANIE

Hodnotenie	Reflektovanie
To si zvládol výborne!	Sedí mi, ako si to zvládol ...
Tak je to správne!	Toto riešenie sa mi páči ....
Toto bude bezpečne fungovať!	Tak, ako na to ideš, na mňa pôsobí priaznivo ....
Tvoje riešenie je dobré!	Páči sa mi Tvoje riešenie ...

Hodnotenie	Reflektovanie

## **POCHVALA**

Vyjadrite pochvalu kolegovi po pravej ruke a po ľavej ruke, za aktivity, ktoré sa Vám páčili v priebehu workshopu a na ktorých sa on podieľal.

## **Kritika**

- Vytvoríme dvojice.
- Nakreslíme symbol, ktorý reprezentuje náš vnútorný pokoj.
- Vznesieme kritiku. Dvojica si určí, čo bude kritizovať.
- Sledujeme stav tela, pocit, zapíšeme si ho a povieme si: Aha, taký je to pocit. Dobre, teraz ma to vydesilo, ale chcem vedieť o čo presne ide = duševný tréning - má merateľne pozitívne účinky na cieľovú situáciu. Uvedomenie si pocitov, ovládanie pocitov - prepnutie do príjemnej pocitovej oblasti.
- Prepneť do neosobnej roviny.
- Postupujeme podľa postupu.

### **Tréningový program kritiky**

- S akými druhmi kritiky sa chcete naučiť zaobchádzať ?
- Kto vás v takej situácii kritizuje ?
- Ako chcete presne stáť, sedieť, ako sa chcete pozeráť na svojho partnera, ktorý vás kritizuje ?
- Aké otázky chcete položiť, aby ste sa dozvedeli, čo môžete robiť lepšie ?
- Ako chcete za kritiku poďakovať ?

Kritiku si precvičujte v bežnom živote, až kým vo vás nevznikne pocit sebaistoty, ktorý vám pomôže zvládať kritiku adekvátne.

## KRITIKA-BUDÚCI CIEĽ

Kritika	Zadanie budúceho cieľa
Si neprofesionálny - zase si prišiel neskoro.	Je pre mňa dôležité, aby si na budúce prišiel určite včas. Čo preto musíš urobiť sám a ako Ti môžem v tom pomôcť.
Urobila si tam 17 chýb, takto to nejde.	Nabudúce sa zameráme na zníženie počtu chýb tak, aby si do mesiaca znížil počet chýb v norme. O koľko si určite schopná znížiť chyby na budúci týždeň ? Ako ?
Zase si nesplnil termín. Za to by si mal letieť.	Je pred nami dôležitá úloha - splniť nabudúce termín. Urobím všetko preto, aby som Ti pomohla ho splniť. Ináč sa mi nepodarí udržať Ťa v tejto pozícii a to by nebolo dobré.

Kritika	Budúci cieľ

## KOMUNIKAČNÝ PROFIL

<b>Pozornosť a energia</b>			
Veľmi sa zaujímam o svoje okolie a aktívne vyhľadávam sociálne kontakty.		Priťahuje ma skôr môj vnútorný svet a radšej čakám, až ma niekto osloví, než aby som za niekym prišla sama.	
Radšej diskutujem s ostatnými a učím sa spoločnou činnosťou.		Ľahko sa učím premýšľaním a tým, že si predstavujem to, čo práve poznávam.	
Keď chcem riešiť problém, hovorím o nich s ostatnými.		Najprv si problémy premyslím a až potom o nich hovorím s ostatnými.	
Mám tendenciu najprv hovoriť a konať a až potom rozmýšľať.		Najprv premýšľam a až potom hovorím.	

<b>Zaobchádzanie s informáciami</b>			
Orientujem sa podľa faktov a všímam si detaily.		Rýchlo zovšeobecňujem a zaujímajú ma skôr teória než detaily.	
Úlohy vybavuje postupne, krok za krokom.		Ihneď vidím komplexný celok a ďalšie možnosti, poradie nie je pre mňa dôležité.	
Dobre si pamätám detaily.		Rýchle rozpoznám modely a súvislosti.	
Vyhovuje mi, keď môžem niečo prakticky realizovať.		Vyhovuje mi, keď môžem rozvíjať kreatívne nápady.	
Keď mám niečo realizovať, potrebujem presné informácie.		Vyhovuje mi, keď dosiahnem zadaný cieľ, ale cestu k nemu si plánujem sám.	

<b>Rozhodovanie</b>			
Chyby a rozpory vidím okamžite.		Rýchlo viem, či sa mi niečo páči, alebo nie.	
Vedome si zvažujem následky a príčiny jednania.		Nechávam sa viesť svojimi sympatiami.	
Situáciu zvažujem s odstupom.		Nechám sa pohltiť a viesť unášať.	
Kalkulujem náklady a zisk.		Ťažko dokážem ostatným niečo odoprieť.	
V jednaní s ľuďmi sa riadim istými zásadami.		Často presne neviem, čo je pre ostatných dôležité.	

## KOMUNIKAČNÉ TYPY

Kritický	Pracovitý	Rázny	Silná vôľa
Nerozhodný	Vytrvalý	Strohý	Nezávislý
Mrzutý	Vážny	Tvrдый	Praktický
Preberavý	Očakávajúci	Dominantný	Rozhodný
Moralista	Poriadkumilovný	Drsný	Výkonný
Uzavretý	Premýšľajúci	Chladný	Cieľavedomý
Konformný	Pomáhajúci	Manipulujúci	Ambiciózny
Neistý	Úctivý	Provokatívny	Podnecujúci
Ochotný	Prajúci	Neukáznený	Nadšený
Závislý	Spoľahlivý	Reaktívny	Dramatický
Neobratný	Príjemný	Radostný	Priateľský
Ukecaný	Prístupný	Vášnivý	Tvorivý

## ASERTIVITA

Situácia	A - pasívne správanie	B - agresívne správanie	C - asertívne správanie
Váš nadriadený Vás kritizuje za neustále neskoré príchody.			
Žiadate kolegu, aby Vám vysvetlil svoj nepriateľský postoj, pretože nie ste si vedomý, čím ho vyvoláivate.			
Váš spolupracovník Vás žiada o pomoc pri vypracovaní projektu, ktorý má na starosti, ale Vy v súčasnosti máte svojej práce "až nad hlavu."			
Ako požiadate v zamestnaní o zvýšenie platu ?			
Známi Vás pozývajú na večierok, Vám sa ale vôbec nechce. Ako pozvanie odmietnete ?			
Chcete požiadať kolegu v kancelárii, aby obmedzil svoje súkromné telefónne hovory, pretože Vás to veľmi ruší pri práci. Ako to urobíte ?			
Kolega veľmi súrne žiada o zapožičanie písomných podkladov, ktoré Vy nutne potrebujete pre svoju činnosť. Ako budete reagovať ?			
Žijete v domácnosti s niekym, kto Vás často nevhodne kritizuje. Ako mu poviete, že Vám jeho spôsob kritiky vadí ?			
Ako vedúci oddeleni ste pokarhali pracovníka a neskôr sa ukáže, že neoprávnene. Ako mu to poviete ?			
Vedúci nerieši problém, ktorý trápi väčšinu pracovnej skupiny. Vy ste sa rozhodli, že mu to poviete. Ako budete postupovať ?			
Ako vytknete podriadenej nesplnenie pracovnej úlohy ?			
Ako vysvetlíte nadriadenému, že pracovné úlohy, ktoré zadáva, vyžadujú viac času, ako si on predstavuje. Nadriadený nevie všetky podrobnosti a nároky, ktoré splnenie úloh vyžaduje.			

<b>Situácia</b>	<b>A - pasívne správanie</b>	<b>B - agresívne správanie</b>	<b>C - asertívne správanie</b>
Máte oznámiť pracovníkovi finančný postih pre porušenie pracovnej disciplíny. Ako budete postupovať ?			
Ako budete reagovať na kritiku vedúceho za nesplnenie úlohy, keď Vám v tom bránili osobné záležitosti, o ktorých nechcete podrobne hovoriť ?			
Ako budete reagovať na žiadosť vedúceho, aby ste niečo nad rámec povinností. Rád by ste vyšli v ústrety, ale v danom prípade by Vám práca navyše značne skomplikovala situáciu.			



## SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY KOMUNIKÁCIE

Silné a slabé stránky komunikácie	Nesúhlasí			Súhlasí stredne					Súhlasí		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viem vysvetliť ostatným veci tak, že presne pochopia, čo mám na mysli.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Keď prideliť úlohy, dostanem presne také výsledky, aké som si predstavoval.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viem presne, čo odo mňa môj nadriadený očakáva.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viem od ostatných, že viem dobre naslúchať.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pred každým rozhovorom si ujasním, aký cieľ sledujem.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Na náročné dialógy sa poctivo pripravujem.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pred dôležitým rozhovorom si premyslím, čo je potrebné k tomu, aby mi komunikační partneri porozumeli.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Svoje vlastné prania a záujmy viem jasne a pevne hájiť.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V rozhovoroch dokážem oddeliť vecnú a emocionálnu rovinu.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Keď som verbálne napadnutý, dokážem reagovať rôznymi spôsobmi.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viem viesť rozhovor medzi viacerými ľuďmi tak, aby bol dosiahnutý výsledok na konci všetkým jasný.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pokiaľ ma niekto kritizuje, zaujíma ma, ako pôsobím a čo na svojej práci môžem vylepšiť.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Keď sa ostatní v zápale diskusie vyjadria emocionálne, neberiem si to osobne.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rešpektujem potreby a záujmy svojich komunikačných partnerov, i keď s nimi obsahovo nesúhlasím.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nebojím sa niekoho kritizovať, pokiaľ to prinesie lepšie pracovné výsledky.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Silné a slabé stránky komunikácie	Nesúhlasí			Súhlasí stredne					Súhlasí		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Správam sa sám k sebe veľmi priateľsky a hovorím k sebe povzbudivo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Keď zistím, že ostatní premýšľajú, hovoria a chápu inak ako ja, zaujme ma to a chcem pochopiť, ako to funguje.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zakrúžkujte číslo na hodnotiacej škále 0-10, ktoré podľa Vás odpovedá Vášmu súčasnému stavu.  
0 - úplne nesúhlasí, 10 úplne súhlasí

## PLÁN ROZVOJA KOMUNIKÁCIE

Plán rozvoja komunikácie pre rok:		Meno:			
Úlohy	Cieľ 1:	Cieľ 2:	Cieľ 3:	Cieľ 4:	
	Krok 1				
Krok 2					
Krok 3					
Krok 4					
Krok 5					
Krok 6					
Krok 7					
Krok 8					