

# JAK ROZPOZNAT A ZLEPŠIT SVŮJ KOMUNIKAČNÍ STYL

Porozumění tomu, jak komunikujete vy i váš partner, je klíčem k úspěšnému vztahu. Tento pracovní list vám pomůže identifikovat váš komunikační styl, pochopit jeho dopady na vztah a naučit se nové způsoby efektivní komunikace.

## JAKÝ JE VÁŠ STYL?

Přečtěte si následující popisy komunikačních stylů. Zakroužkujte ten, který na vás nejvíce sedí, nebo označte více stylů, pokud se v různých situacích projevujete jinak.

### ***Pasivní (vyhýbavý)***

- Vyhýbáte se konfliktům, neradi říkáte „ne“ a často potlačujete své potřeby nebo názory.

### ***Agresivní (dominantní)***

- Vyjadřujete své názory a potřeby velmi přímo, ale někdy můžete přehlížet pocity a potřeby druhých.

### ***Pasivně-agresivní (nepřímý)***

- Na povrch působíte klidně, ale své pocity (například frustraci) vyjadřujete nepřímo, například sarkasmem nebo ignorováním.

### ***Asertivní (respektující)***

- Dokážete jasně a upřímně vyjádřit své potřeby, ale zároveň respektujete potřeby druhých.

## JAKÝ STYL MÁ VÁŠ PARTNER?

Jaký komunikační styl podle vás používá váš partner?

- Je stejný jako váš, nebo odlišný?
- Jakým způsobem na vás jeho styl působí?

Zapište své myšlenky:

## POZITIVNÍ DOPADY KOMUNIKAČNÍCH STYLŮ

Každý styl má své výhody. Zamyslete se nad tím, jak váš styl může pomáhat:

- Jak váš styl přispívá k porozumění ve vztahu s partnerem?
- V jakých situacích je váš styl užitečný?

Příklad: Pasivní styl může někdy pomoci uklidnit napjatou situaci, asertivní styl zase umožňuje efektivní řešení konfliktů.

Moje odpovědi:

## NEGATIVNÍ DOPADY KOMUNIKAČNÍCH STYLŮ

Každý styl může mít i své nevýhody. Přemýšlejte o situacích, kdy váš komunikační styl vztahu neprospěl:

- Může váš styl někdy vést k nepochopení nebo konfliktům?
- Ovlivňuje váš styl otevřenost ve vztahu?

Příklad: Pasivně-agresivní styl může zanechávat druhého zmateného nebo frustrovaného.

Moje odpovědi:

## ZMĚNA A ZLEPŠENÍ

Podívejte se na tabulku níže a zamyslete se, jak můžete svůj komunikační styl posunout ke zdravějšímu vyjadřování:

<b>Pasivní</b>	Učte se říkat „ne“ malými krůčky. Napište si věty, kterými můžete vyjádřit své potřeby a nebojte se je s druhým používat.
<b>Agresivní</b>	Zaměřte se na naslouchání druhým. Používejte věty začínající „Já cítím...“ místo „Ty děláš...“.
<b>Pasivně-agresivní</b>	Pojmenujte své pocity přímo, bez přetvářky. Vyjadřujte své názory jasně a otevřeně.
<b>Asertivní</b>	Udržujte rovnováhu – vždy dejte prostor i druhému, aby mohl vyjádřit své potřeby.

## REFLEXE NA NÁSLEDUJÍCÍCH 5 DNŮ

Každý den si zapisujte, jak jste komunikovali v důležitých situacích. Uveďte, co se vám podařilo a co byste chtěli příště udělat jinak.

Den:

Situace:

Můj styl:

Co bych příště změnil/a:

Den:

Situace:

Můj styl:

Co bych příště změnil/a:

Den:

Situace:

Můj styl:

Co bych příště změnil/a:

Den:

Situace:

Můj styl:

Co bych příště změnil/a:

Den:

Situace:

Můj styl:

Co bych příště změnil/a: