



# Komunikační dovednosti pedagogů

Autorky textu: Mgr. Eliška Dřimalová, Mgr. Jana Kazíková



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



# Komunikační dovednosti pedagogů

**Autorky textu: Mgr. Eliška Dřimalová, Mgr. Jana Kazíková**

Manuál vznikl v rámci projektu  
*Efektivní spolupráce v oblasti prevence školního neúspěchu žáků*,  
registr. č. CZ. 1.07/1.1.00/46.0001, financovaného v rámci  
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost.

Příjemcem dotace a realizátorem projektu  
je město Moravský Krumlov.

Publikace vznikla jako sborník metodických materiálů,  
které byly prezentovány na vzdělávacích seminářích  
v letech 2014–2015 a byly realizovány firmou Valid-Ed vzdělávací  
a rozvojové centrum Valtice, s.r.o.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ


## Obsah


Úvod .....	5
1. Komunikace .....	6
1.1 Funkce komunikace .....	6
1.2 Verbální komunikace .....	6
1.3 Neverbální komunikace .....	6
2. Předpoklady kvalitní komunikace .....	8
3. Pedagogická komunikace .....	9
3.1 Komunikace činem .....	10
3.2 Sdělování pohledy .....	10
3.3 Sdělování výrazem obličeje (mimika) .....	11
3.4 Sdělování pohyby (kinezika) .....	11
3.5 Sdělování vzájemným přiblížením či oddálením (proxemika) .....	11
3.6 Výchovné styly .....	11
3.7 Faktory ovlivňující komunikaci .....	12
3.8 Bariéry komunikace .....	12
3.9 Klíčové komunikační návyky usnadňující komunikaci .....	13
4. Zásady efektivní komunikace a prezentace .....	15
Literatura a zdroje .....	17
Přílohy .....	18

## Úvod

Cílem metodiky je pracovní text, který aktivně zapojí čtenáře a vzbudí zájem o prezentovanou tematiku. Jednotlivé aktivity jsou postaveny na principu zkušenostního učení, tzn. čtenář má možnost reflektovat svou zkušenost, vyhodnotit si úroveň svých znalostí a dovedností a v neposlední řadě se podílet na vlastním rozvoji s pohledem do své budoucí praxe.

Seznam literatury a zdrojů, který je uveden na konci publikace, může sloužit k prohloubení znalostí a k získání inspirací využitelných v pedagogické praxi.

**Klíčová slova:**  
 Komunikace, verbální komunikace, neverbální komunikace, postoje, hodnoty, rozhodnutí, kvalita, efektivita, naslouchání, struktura, panika, pedagogická komunikace, prezentace.

**Aktivita číslo 1:**  
 Forma: brainstorming

Co si představujete pod pojmem úspěšná komunikace?

1. Napište každý sám za sebe (1 minuta).

---



---




---



---

2. Se sousedem porovnejte své záznamy a myšlenky (2 minuty).

**Aktivita číslo 2:**  
 Forma: test „Jak rozumíme instrukcím“

**Prosím SOUSTŘEďte SE, ale nezapomeňte, že máte pouze 1 minutu na splnění testu!**

1. Než začnete dělat cokoli dalšího, přečtěte si pořádně celý text.
2. Napište svoje jméno do pravého horního rohu tohoto papíru.
3. Opravte chyby v následujícím textu:  
Blíské blískavyce blištěli blískavým leskem.
4. Napište celý text známého přísloví:  
Bez práce
5. Vyjmenujte názvy alespoň 3 děl Boženy Němcové.
6. Podtrhněte rovnou čarou bod č. 1.
7. Vypočítejte: 1,7kg =            dkg.
8. Napište alespoň tři druhy ptáků, kteří odlétají na jih.
9. Přečtěte si ještě jednou název textu.
10. Nyní, pokud jste předchozí text opravdu pozorně přečetl/a, splňte pouze body č. 2 a 11.
11. Položte propisku na lavici a tiše sedte a navažte oční kontakt s lektorem.

# 1. Komunikace

**Komunikace není nic statického, komunikace je proces.**

Jak řekl Paul Watzlawik (1995), **nelze nekomunikovat.**

Definicí komunikace by bylo možné uvádět celou řadu. Podle Mikuláščíka lze nejdůležitější charakteristiky komunikace shrnout do těchto základních bodů:

- komunikace je nezbytná k efektivnímu vyjadřování;
- komunikace je přenosem a výměnou informací v mluvené, psané, obrazové nebo činnostní formě, která se realizuje mezi lidmi, což se projevuje nějakým účinkem;
- komunikace je výměnou významů mezi lidmi použitím běžného systému symbolů;<sup>1</sup>

## 1.1 Funkce komunikace

**Informativní** – předávání určitých informací, faktů, dat mezi lidmi.

**Instruktivní** – vysvětlení postupu, významů, organizace, návodů, jak něčeho dosáhnout.

**Přesvědčovací** – působení na jiného člověka se záměrem změnit jeho názor, postoj, hodnocení nebo způsob konání.

**Posilovací a motivující** – posilování určitých pocitů sebevědomí, vlastní potřebnosti a posilování vztahu k něčemu.

**Zábavná** – pobavit, rozesmát, vyplnit čas komunikováním, které vytváří pocit pohody a spokojenosti.

**Vzdělávací a výchovná** – specificky uplatňovaná prostřednictvím institucí.

**Socializační a společensky integrující** – vytváření vztahů mezi lidmi, sbližování, navazování kontaktů, posilování pocitu sounáležitosti a vzájemné závislosti.

**Osobní identity** – na úrovni osobnosti, jde o sebepojetí.

**Poznávací** – souvisí s funkcí informativní, jedná se o sdělování zážitků, vzpomínek, plánů, zkušeností.

**Svěřovací** – zbavování se vnitřního napětí s očekáváním podpory a pomoci.

**Úniková** – neutrální, slouží k odražení od starostí.

## 1.2 Verbální komunikace

- vyjadřování pomocí slov, prostřednictvím jazyka
- může být přímá nebo zprostředkovaná, mluvená nebo psaná, živá nebo reprodukováná.

Dobrý řečník je dobrý především díky paralingvistickým prvkům:

*hlasitost, výška tónu řeči, rychlost, objem řeči, plynulost řeči, pomlky, frázování, barva hlasu a emoční náboj, kvalita řeči.*

## 1.3 Neverbální komunikace

Správné držení rukou [http://www.youtube.com/watch?v=hS\\_XELxkxWI](http://www.youtube.com/watch?v=hS_XELxkxWI)

Řeč těla <http://www.youtube.com/watch?v=gMiK8WmFGAk>

<sup>1</sup> MIKULÁŠČÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2003

Řeč těla se vyvíjela desetitisíce let a je zakořeněna hluboko v podvědomí. Je to jazyk, kterým všichni „mluvíme“, ale málokdo mu rozumí. (Vždyť prý jenom ve tváři lze identifikovat 275 tisíc různých výrazů). V kterémkoliv okamžiku může váš mozek zaujmout určitý postoj a komunikovat jej různým částem těla, které automaticky reagují specifickým činem nebo výrazem. Interpretovat správně řeč těla jiného člověka není jednoduché a vyžaduje určité znalosti a trénink. Je to ale proveditelné. Lze si pak ověřit, zda lidé, se kterými komunikujete, lžou, souhlasí, nudí se, sympatizují s vámi, jsou nejistí, rozzlobení, mají obavy apod. To vám pak umožňuje následně při komunikaci zvolit správnou taktiku, kterou dosáhnete žádaného účinku své promluvy.

Způsoby neverbální komunikace jsou: *oční kontakt, mimika, postoj, gesta, držení těla, spontánní pohyby těla, vzdálenosti, doteky, čas.*<sup>2</sup>

Je užitečné si pamatovat:

- Co je skutečně důležité, „slyšíme“ očima.
- Podstatnou část sdělení vyjadřujeme mimoslovně.
- Řeč těla je upřímnější než to, co pronášíme ústy.
- Mimoslovními projevy prozrazujeme naše postoje, emoce, okamžitou náladu.
- Obličej, ruce, nohy, hlas, jsou stejně významné pro komunikaci jako slova.
- Projevy těla mluvíme neustále, i když si to neuvědomujeme.

**Aspekty zdravé komunikace:** umění mluvit, ale také naslouchat.

Dbát o kontext, využívat zpětné vazby pro odstranění nejasností, udržovat oční kontakt, pozorně naslouchat, citlivě analyzovat sdělení toho, s kým komunikuji, nenechat se ovlivnit předsudky týkající se mého partnera v komunikaci, dát mu prostor pro jeho sdělení, shodnout se na úrovni obsahu komunikace (sdělení), vystříhat se dvojnásobné vazby (nesoulad obsahu a způsobu sdělení). Ovládat emoce, které u nás vyvolává sdělení partnera v komunikaci.



**Aktivita číslo 3** – Umění naslouchat.

**Forma:** samostatná práce.

Napište si alespoň tři jména lidí z Vašeho okolí, kteří podle Vás umí naslouchat.

\_\_\_\_\_

Co podle Vás dělá /nedělá člověk, o kterém můžeme říci, že umí naslouchat?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

<sup>1</sup> MIKULÁŠČÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2003

Jak umíte naslouchat Vy?

0% 100%

Co můžete udělat Vy pro to, abyste zlepšili své naslouchání?

---

---

---

---

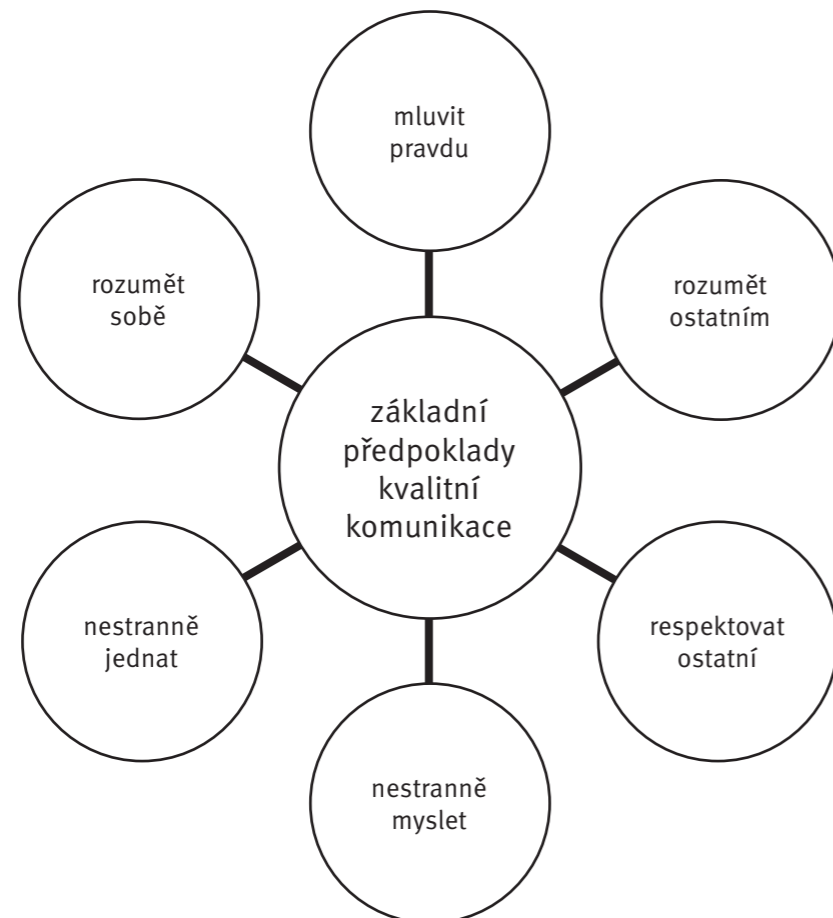
---

---

---

---

## 2. Předpoklady kvalitní komunikace



### Aktivita číslo 4

Forma: samostatná práce

Jaké jsou moje silné stránky v komunikaci?

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak je mohu využít v komunikaci se svými kolegy?

---

---

---

---

---

---

---

---

Co mohu zlepšit na své komunikaci?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. Pedagogická komunikace

Pedagogická komunikace<sup>3</sup> je specifickou formou komunikace sociální. Jde při ní o dorozumívání a sdělování určitých významů v sociálním chování v rámci mezilidských vztahů.

<sup>3</sup> <http://www.pf.ujep.cz/obecna-didaktika/pdf/Komunikace.pdf>



Pedagogická komunikace zahrnuje tři hlediska:

Pedagog:

- **sděluje** - hledisko komunikační
- **působí a ovlivňuje** - hledisko interakční
- **vnímá** - hledisko percepční (vnímání partnera v rámci určitých komunikačních situací)

Pedagogická komunikace je především vzájemná výměna informací mezi účastníky výuky, je ale také prostředkem výchovy a vzdělávání.

Stejně tak jako při sociální komunikaci, v pedagogické komunikaci sdělujeme:

- informace
- emoce
- postoje k tomu, o čem hovoříme
- postoje k tomu, ke komu hovoříme
- pravidla komunikace
- akceptaci sebepojetí

#### Jak se liší pedagogická komunikace od komunikace sociální?

Probíhá mezi účastníky výchovně-vzdělávacího procesu (učitelé, žáci, ředitel, rodiče). Vztahuje se k určité pedagogické situaci (pedagogickou komunikací tedy např. není diskuse o nových módních časopisech).

Pedagogickou komunikací se můžeme zabývat z hlediska obsahového a procesuálního.

Informace, které zprostředkovává pedagog žákům při výuce, mají zpravidla tři složky:

- kognitivní složka ovlivňuje rozvoj poznávání osobnosti žáka
- afektivní složka ovlivňuje rozvoj motivů k učení, posiluje utváření postojů
- regulativní složka slouží realizaci vyučování

Pedagogická komunikace užívá různých prostředků sociální komunikace.

## 3.1 Komunikace činem

Ta ukazuje osobnostní kvality pedagoga - jak se učitel chová k žákům, jak je připraven na vyučování, jak hodnotí či jak přistupuje k žákům, jak je spravedlivý, jak umí řešit „krizové“ situace a také, jak se žáci chovají k sobě, jak vyjadřují vzájemné postoje svým jednáním. Učitel svým chováním, každým činem dává najevo třídě či žákovi určitou míru uznání a úcty → sociální evalvace (zvyšování hodnoty) nebo naopak → sociální devalvace<sup>4</sup>.

## 3.2 Sdělování pohledy

Je to nejčastější mimoslovní způsob sdělování. Jde o sledování žáka nebo celé třídy. Žák bude pozorovat učitele, který je mu sympatický, který jej chválí a povzbuzuje. V každé sociální (i pedagogické) interakci jsou oči citlivý receptor, jako přijímač a vysílač informací. Prostřednictvím jejich sociální funkce umožňují vypovídat o osobnosti druhého člověka, o jeho psychickém stavu, vlastnostech a vztahu k nám.

Učitel by měl proto pozorovat zaměření pohledu žáka a jeho trvání, četnost, sekvenci, objem a směr pohledů, tvary a pohyby očí včetně mrkání, kůži v okolí očí.

<sup>4</sup> <http://www.pf.ujep.cz/obecna-didaktika/pdf/Komunikace.pdf>

Učitel musí tedy nejen číst z pohledu žáků, ale i kontrolovat své zrakové projevy a rozdělovat je spravedlivě mezi všechny žáky.

## 3.3 Sdělování výrazem obličeje (mimika)

Jde především o emocionální projevy. U žáka tak můžeme rozpoznat emoce štěstí, překvapení, strachu, smutku.

Každý pedagog by měl být schopen rozpoznat u žáka úzkost, strach, překvapení, štěstí. Měl by také umět odlišit emoce hrané. Učitelé ale mnohdy špatně diagnostikují projevy žáků jako záchvěvy obličeje, grimasy i úšklebky, které jsou většinou neuvědomované.

## 3.4 Sdělování pohyby (kinezika)

Jde o pohyby signalizující nejjemnější záchvěvy duševního dění člověka. Lze vyvodit dva typy žáků. Jedna skupina se plynně vyjadřuje a gestikuluje živě, ale při neznalosti tématu ochabuje i v pohybech. Druhá skupina se vyjadřuje obtížně, a čím horší má slovní projev, tím živěji se pohybuje.

Učitel by měl rozpoznat podle pohybů žáka jeho psychický stav; jedná se o poruchy koordinace a synchronizace. Například projevy pohybového neklidu, jako přešlapování, kymáčení, pohazování rameny i hlavou, vrtění apod. signalizují úzkost, strach, napětí a s tím spojené projevy, jako snížená schopnost koncentrace, blokáda myšlení, ztráta paměti apod.

## 3.5 Sdělování vzájemným přiblížením či oddálením (proxemika)

Jedná se o vzájemné vztahy mezi lidmi v dané skupině. Prostorově se přibližujeme k lidem sympatickým, oddalujeme se od nepříjemných lidí. Učitel se ve třídě pohybuje ve sféře veřejné, sociální a osobní; výjimečně ve sféře intimní (při dotyku). Oblast třídy (první lavice), v níž je interakce četnější, se označuje jako tzv. akční zóna. Učitel komunikuje více se žáky sedícími v této zóně, ti bývají také aktivnější. Vhodná je také komunikace ve stejné výšce očí - pocity nadvlády nebo podřízenosti<sup>5</sup>.

## 3.6 Výchovné styly

S pedagogickou komunikací úzce souvisí také výběr výchovných stylů. Vychází z toho, kdo ve třídě stanovuje normy a kdo kontroluje jejich dodržování.

- **Autokratický (autoritativní styl)** – učitel stanovuje normy a dohlíží na jejich dodržování. Pro tento styl jsou charakteristické příkazy, hrozby a tresty. Samostatnost žáka není žádoucí.

<sup>5</sup> <http://www.pf.ujep.cz/obecna-didaktika/pdf/Komunikace.pdf>

- Demokratický styl - normy stanovuje učitel ve spolupráci se žáky, na dodržování norem dbá stále učitel. Požadavky na žáka jsou úměrné jeho věku, možnostem a schopnostem. Vyučující častěji užívá příkladů než trestů a zákazů, umožňuje výběr mezi několika způsoby řešení problému.
- Liberální styl - normy stanovuje učitel po dohodě se žáky, na jejich dodržování už dbají sami žáci. Hlavním ukazatelem je absence požadavků nebo jen nízké a nepřímé požadavky na žáka, nulová kontrola jejich plnění, nedůslednost.<sup>6</sup>

Volba stylu závisí vždy na konkrétní třídě a situaci, úzce souvisí s autoritou učitele.

**Aktivita číslo 5**  
**Forma:** skupinová práce.  
**Metoda:** sněhová koule.

Ve skupinách napište zásady zajišťující úspěšnou pedagogickou komunikaci:  
 skupina: učitel – učitel  
 skupina: učitel – žák  
 skupina: učitel – rodič  
 skupina: učitel – vedení školy

**Zpětná vazba:** sdílení.

### 3.7 Faktory ovlivňující komunikaci

V jednotlivých funkcích komunikace jde vždy o to, aby ten, kdo předává informaci, předal příjemci zprávu a ten ji správně pochopil. Faktory, které mohou ovlivnit ne/pochopení:

- *životní zkušenost* zúčastněných, jejich znalosti, hodnoty, postoje, názory, aktuální rozpoložení nebo socio-ekonomický status
- *znalost dorozumivacího jazyka*, znalost terminologie, znalost slovníku používaného v určitém oboru
- *kultura a zvyky*, ve kterých účastníci komunikace vyrůstali, ve kterých pracují...<sup>7</sup>

### 3.8 Bariéry komunikace

Komunikační bariéry mohou být interní, což znamená, že jsou dány nějakými osobnostními problémy komunikujícího, a externí, které se objevují jako nějaký rušivý element z prostředí.

**Interní bariéry:**

- obava ze selhání
- emoce
- nerespektování komunikační úrovně
- xenofobie, neúcta, odpor
- skákání do řeči
- fyzické nepohodlí
- nesoustředěnost

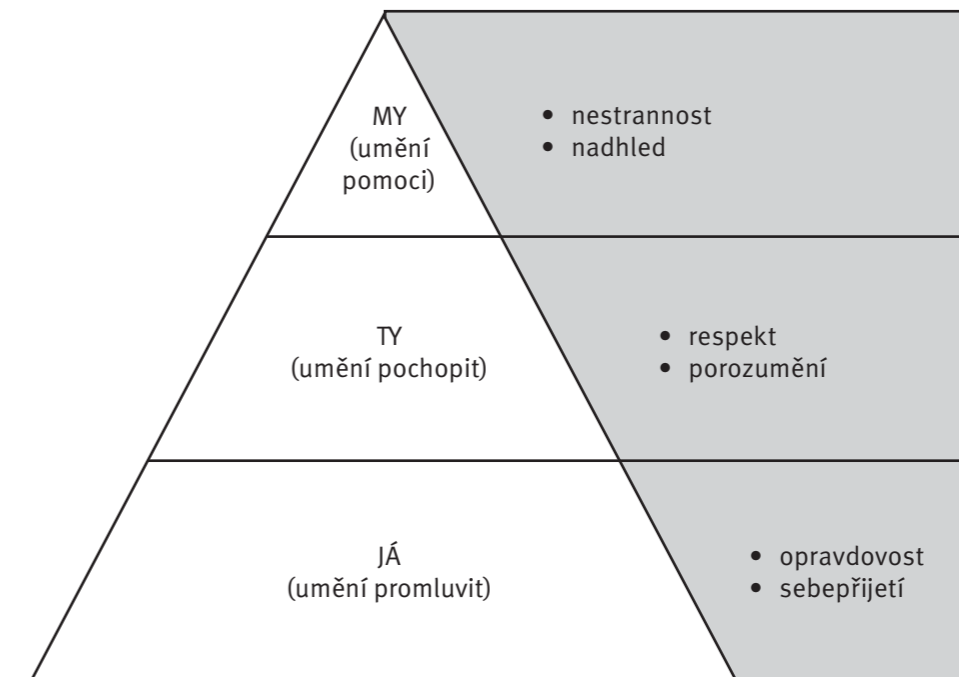
<sup>6</sup> ČÁP, J. Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Karolinum, 1993.

<sup>7</sup> <http://www.pf.ujep.cz/obecna-didaktika/pdf/Komunikace.pdf>

**Externí bariéry:**

- nezvyklé prostředí, špatně uspořádané prostředí
- vyrušování
- hluk i vizuální rozptylování

### 3.9 Klíčové komunikační návyky usnadňující komunikaci



**Aktivita číslo 6 – Podporující/brzdící reakce.**  
**Forma:** práce ve dvojici.

Pokuste se zformulovat na následující věty několik „podporujících“ a několik „brzdících“ reakcí. Toto cvičení vám pomůže zvýšit citlivost na tuto stránku odpovědí na podněty osob kolem nás.

**1. Dvě kolegyně ve škole: „Ten žák je hrozný. Všechno mi dělá naschvál.“**

Zamyslete se nad tím: Co asi první učitelka prožívá?  
 Jaká by byla podpurná/brzdící reakce kolegyně?

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Žák učitel: „Paní učitelka XY se k nám chová nemožně.“**

Zamyslete se nad tím: Co asi žák prožívá?  
Jaká by byla podpůrná/brzdící reakce učitele?

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Jedna učitelka druhé: „Už se zase blíží maturity – mám z toho hrůzu.“**

Zamyslete se nad tím: Co asi kolegyně prožívá?  
Jaká by byla podpůrná/brzdící reakce?

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Matka budoucího prvňáčka u zápisu: „Myslím, že požádám raději o odklad. Mám obavy, že přechod do školy by ještě nezvládl. Je tak nesamostatný.“**

Zamyslete se nad tím: Co asi matka prožívá?  
Jaká by byla podpůrná/brzdící reakce učitelky?

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Syn rodičům: „Pan učitel XY si na mě zasedl. Nechci tam chodit.“**

Zamyslete se nad tím: Co asi syn prožívá? Jaké má pocity?  
Jaká by byla podpůrná/brzdící reakce?

---

---

---

---

---

---

---

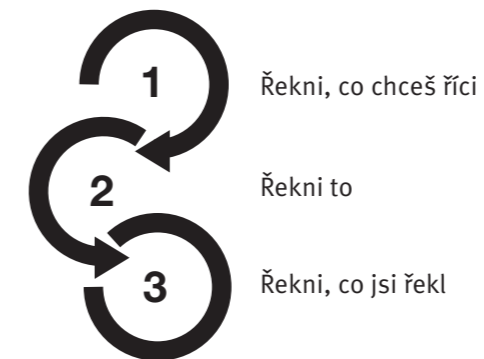
---



**Zpětná vazba:** sdílení.

## 4. Zásady efektivní komunikace a prezentace

Jak efektivně a efektně prezentovat <http://www.youtube.com/watch?v=6qy3OtvtaMw>



- P-A-N-I-K-A**
- Proč prezentuji, jaký mám cíl?
  - Analyzuj pro koho, komu budu prezentovat?
  - Návrhy posluchačů, očekávání?
  - Informace CO prezentuji?
  - Komunikace JAK to řeknu?
  - Atmosféra - důležité doplňující prvky.



### Užitečné podněty

- prezentace je jen doplňkový materiál
- má především podtrhnout fakta
- nesmí prezentujícího „překřičet“
- veškerý text musí být čitelný kdekoli v místnosti
- velikost písma se musí přizpůsobit velikosti místnosti a plátna
- absolutní minimum velikosti písma je 20 bodů!
- pravidlo 5 x 5 – na každý snímek (slide) max. 5 odrážek, v každé odrážce max. 5 slov
- myšlenky zformulovat do klíčových hesel
- při prezentaci je dále rozvést (mluvený komentář)
- informace jsou přednější než vzhled
- animacemi šetřit
- pouze nerušivé animace přirozené oku
- všechny animace jednotné (konzistentní)
- čas na jeden snímek cca 2–10 min
- více informací rozdělit do více snímků
- bezpatkové fonty čte oko rychleji – rychlý přehled o obsahu, používat na běžný text snímků
- patkové fonty čte oko pomaleji, obsah se lépe zapamatuje, používá se na nadpisy.



#### Aktivita číslo 7

**Forma:** skupinová práce.

**Pomůcky:** pastelky, fixy, barevný papír, časopisy, lepidlo, nůžky (20 min).

Vytvořte prezentaci vaší školy podle zadání. Kdyby byla vaše škola tričko - plakát. Připravte si prezentaci na 3 minuty podle zásad efektivní prezentace viz text výše.



#### Formulace zpětné vazby:

- a) ocenění
- b) návrhy na zlepšení

## Literatura a zdroje

BIRKENBIHLOVÁ, V. F. *Umění komunikace aneb jak úspěšně utvářet mezilidské vztahy*. Bratislava: AKTUELL, 1999. ISBN 80-88915-21-X.

ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

HIERHOLD, E. *Rétorika a prezentace*. Praha: Grada, 200705. ISBN: 80-247-0782-9.

KŘIVOHLAVÝ, J., MAREŠ, J. *Sociální a pedagogická komunikace ve škole*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-21854-7.

MEDLÍKOVÁ, O. *Umíte prezentovat? Odpověď zní: ano!* Praha: PART media s. r. o. a ICN, o. p. s., 2005.

MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003.

NÖLLKE, C. *Umění prezentace. Jak přesvědčivě, srozumitelně a působivě prezentovat*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. ISBN 80-247-9057-2.

PLAMÍNEK, J. *Komunikace a prezentace*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2706-6.

PLÁŇAVA, I. *Průvodce mezilidskou komunikací. Přístupy – dovednosti – poruchy*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. ISBN 80-247-0858-2.

<http://www.pf.ujep.cz/obecna-didaktika/pdf/Komunikace.pdf>

THOMSON, P. *Tajemství komunikace*. Brno: Nakladatelství ALMAN, 2001

SHULZ von THUN, F. *Jak spolu komunikujeme? Překonávání nesnází při dorozumívání*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. ISBN 80-247-0832-9.

ŠIMURKA, D. *Mluvte jako mluvčí*. Brno: Tribun EU, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7399-872-1.

ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi. Cesta k úspěchu*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2003. ISBN 80-247-0530-3.

VALENTA, J. *Učíme (se) komunikovat*. Kladno: AISIS, 2005. ISBN 80-239-4514-9.

VYMĚTAL, J. *Průvodce úspěšnou komunikací. Efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2008. ISBN 978-80-247-2614-4.

## Přílohy

### Příloha číslo 1

#### Test

#### Jak jste při komunikaci přizpůsobiví?

DeVito, Joseph, A. *Základy mezilidské komunikace*, Praha : Grada, 2008. ISBN 8024720180.

**Pokyny:** V testu jsou popisy určitých situací v interpersonální komunikaci. První část po vás vyžaduje, abyste si představili sami sebe v takové situaci. Druhá část popisuje další průběh události a vy máte označit, do jaké míry by se vaše chování shodovalo s popsáním.

#### Použijte stupnici:

5 = přesně stejné, 4 = hodně podobné, 3 = poněkud podobné, 2 = málo podobné, 1 = vůbec nepodobné.

1	Minulý týden, když jste se s rodinou radili o napjatém rozpočtu, členové rodiny přišli s několika řešeními. I když jste se už rozhodl pro jedno řešení, chcete ještě věnovat určitý čas úvahám o všech možnostech předtím, než se definitivně rozhodnete.		
2	Byl jste pozván na večírek – raut. Vzal jste si běžné oblečení – rifle, tričko a svetr. Když jste přišel na večírek, zjistil jste, že všichni mají společenský oděv. Smál jste se tomu a vtipkoval o nedorozumění a rozhodl jste se zůstat na večírku a užít si ho.		
3	Vždy vás těšilo trávit čas s přítelkyní, ale netěšil vás její zvyk stále vás přerušovat. Při poslední schůzce pokaždé, když vás přerušila, jste ji přerušil také, abyste jí dal za vyučenou.		
4	Váš denní rozvrh je velmi složitý a váš kalendář plný schůzek a povinností. Když vás někdo požádal, abyste ve svém rozvrhu udělal/a změnu, aniž jste o změně přemýšlel/a, odpověděl jste, že to není možné.		
5	Šel/Šla jste na party, které se účastnilo více než padesát lidí. Bavili jste se dobře, ale většinu času jste trávil/a hovorem s blízkým přítelem, místo abyste se seznamoval/a s novými lidmi.		
6	Se skupinou přátel jste diskutoval/a o osobním problému. Všiml/a jste si, že se vám nabízelo několik možných řešení. Ačkoli se některá z nich zdála proveditelná, měl/a jste již svůj názor a nechtěl/a jste slyšet ani o jednom alternativním řešení.		
7	Plánujete s přítelkyní/přítelem zábavný večer a jste oblečen/a a připraven/a o něco dříve. Zjišťujete, že nejste schopný/schopná udělat ještě cokoli dalšího do doby, než váš přítel/vaše přítelkyně přijde.		
8	Přišel jste na jednání. Když jste našel své sedadlo u stolu, uvědomil jste si, že neznáte nikoho z kolem sedících lidí. Nicméně jste se svým sousedům představil a pokusil se navázat rozhovor.		
9	Obědval/a jste se svou přítelkyní a ona vám řekla o velmi osobním problému. Rychle jste ukončil oběd a prohlásil, že musíte odejít, protože máte odpoledne ještě spoustu práce.		
10	Zapojil/a jste se do diskuse o mezinárodní situaci se skupinou známých a předpokládal/a jste, že budou o problému informováni stejně jako vy. Jak diskuse pokračovala, zjistil/a jste, že většina z nich o něm ví velmi málo. Místo abyste vysvětlil/a své stanovisko, rozhodl/a jste se od diskuse ustoupit.		
11	Dostal/a jste se se svými přáteli do diskuse o kontrole zbraní a po chvíli bylo jasné, že vaše názory se velmi odlišují od jejich. Vysvětlil/a jste své stanovisko znovu, ale zároveň jste souhlasil, že budete respektovat jejich názor.		
12	Požádali vás, abyste hovořil/a ke skupině lidí. Připravil/a jste si třicetiminutovou řeč, ale na schůzce vás organizátor požádal, zda byste místo projevu nemohl/a vést diskusi. Souhlasil/a jste a co nejpříjemněji a neúplněji jste odpovídal/a na dotazy skupiny.		
13	Byla vám nabídnuta významná funkce, kde budete denně čelit novým úkolům a problémům a změnám každodenní rutiny. Rozhodl jste se funkci přijmout na místo jiné s pravidelným denním rozvrhem.		
14	Požádali vás, abyste pronesl/a proslov na jednání pracovní skupiny, kde jste nikoho neznal/a. Protože byste se tam cítil/a nepříjemně, nabídku jste odmítl/a.		

#### Vyhodnocení testu

1. Převertaťte hodnocení bodů 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14. To znamená, že:

- pokud jste dali 5 – změňte na 1
- 4 2
- 3 3
- 2 4
- 1 5

2. Sečtete hodnocení všech 14 bodů.

3. Výsledky

- a. 70–65 silně nadprůměrná přizpůsobivost
- b. 57–64 mírně nadprůměrná přizpůsobivost
- c. 44–56 průměrná přizpůsobivost
- d. 37–43 mírně podprůměrná přizpůsobivost
- e. 14–36 silně podprůměrná přizpůsobivost

Co je to přizpůsobivost - flexibilita:

Je to schopnost upravovat komunikační strategie podle konkrétní situace. Je to otevřenost novým a odlišným alternativám a adaptací na nové situace.

Jste spokojeni se svou úrovní?

Co byste mohli udělat pro zlepšení své přizpůsobivosti obecně a co pro zlepšení své komunikační přizpůsobivosti?





## **Komunikační dovednosti pedagogů**

**Autorky textu: Mgr. Eliška Dřimalová, Mgr. Jana Kazíková**

Manuál vznikl v rámci projektu *Efektivní spolupráce v oblasti prevence školního neúspěchu žáků*, registr. č. CZ. 1.07/1.1.00/46.0001, financovaného v rámci OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost.

Příjemcem dotace a realizátorem projektu je město Moravský Krumlov.

Publikace vznikla jako sborník metodických materiálů, které byly prezentovány na vzdělávacích seminářích v letech 2014–2015 a byly realizovány firmou Valid-Ed vzdělávací a rozvojové centrum Valtice, s.r.o.