



KOMUNIKACE

Milan Horák, milan.horak@sportovnitrenink.cz



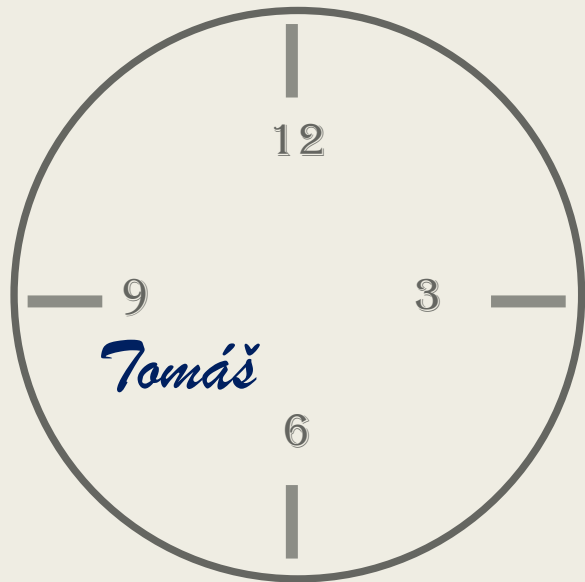
„Minutové rande“

- Na prázdný papír nakreslit hodinový ciferník
 - *Vyznačit na něm 9, 12, 15 a 18 hodin*
- Na každý čas si zapsat jednoho účastníka impulzů (ideálně neznámého)



„Minutové rande“

- Najdi účastníka napsaného v 9:00
- Konverzujte každý **1 minutu** na stanovená téma:
 - *Kdo jsem a odkud přijíždím*



„Minutové rande“

- Najdi účastníka napsaného v 12:00
- Konverzujte každý **1,5 minuty** na stanovená téma:
 - *Kdo jsem a odkud přijíždím (zrychleně)*
 - *+ představení mého klubu*



Aktivní naslouchání

- Povzbuzování
- Objasňování
- Parafráze
- Reflexe
- Shrnutí
- Uznání

„Snaha podívat se na situaci očima druhého“.

„Neznamená jen slyšet, ale i chápat“.



Aktivní naslouchání

- Pozornost posluchače zcela na mluvícího
- Výraz tváře, oční kontakt, držení těla, **gestika a přikyvování**
- Vyjádření souhlasu („ano, chápu“, „rozumím“)
- Kladení doplňujících otázek usměrňující hovor.
- Použití povzbuzujících („aha“, „hmmm“, „poslouchám Tě“)
- Objasňování smyslu („ty jsi tedy ...“, „chápu správně, že ...“, „jak jsi to myslel“)
- *Na závěr je někdy shrnutí a snaha zjistit, jak se hovořící cítí*

„Minutové rande“

- Najdi účastníka napsaného v 15:00
- Konverzujte každý **1,5 minuty** na stanovená téma:
 - *Kdo jsem a odkud přijíždím, z jakého klubu (zrychleně)*
 - *+ představení svých silných nebo slabých trenérských stránek*

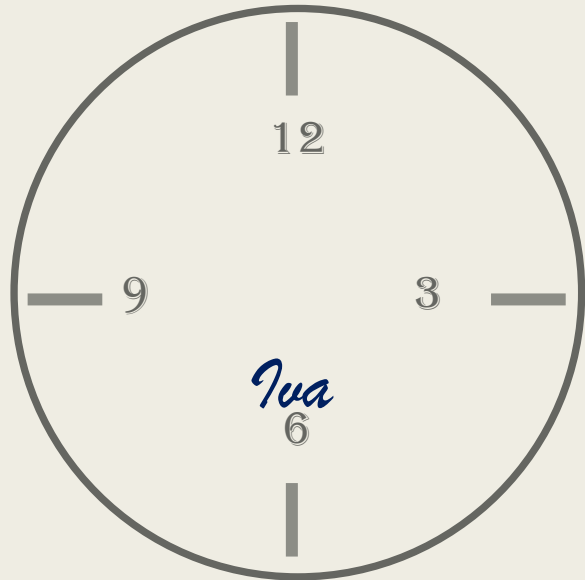


Popisný a hodnotící jazyk

- Popis neohrožuje (všiml jsem si, vidím, slyším, ...)
 - *Martine, soupeř dal přes Tebe 2 koše. X Vůbec nebráníš.*
 - *Karle, měl jsi 3 důležité asistence a soupeř přes Tebe dal jen 2 body. X To bylo super, jak jsi ten zápas odehrál, jsi šikovný.*
- Použití popisu vede k zjištění důvodů
 - *Lucko, tvá lahev zůstala v tělocvičně. X Ty jsi zase zapoměla svou lahev (ještě se třeba plánuje vrátit a dívat se na další trénink)*
- Popis může uspokojit potřebu pozornosti

„Minutové rande“

- Najdi účastníka napsaného v 18:00
- Konverzujte každý **1,5 minuty** na stanovená téma:
 - *Kdo jsem a odkud přijíždím, z jakého klubu, jaké jsou mé silné nebo slabé trenérské stránky (zrychleně)*
 - *+ s jakým **problémem** se v mé trenérské praxi potýkám?*



Komunikace bez čísel

- Každý si myslí číslo 1 – 50
- Číslo nesmí vyslovit
- Seřadit se do řady od nejmenšího po největší číslo, bez použití číslovek (nebo s minimálním použitím)
 - *Např. mé číslo je dokončení názvu knihy Klabzubova = tzn. 11*

Neagresivní komunikace

- Každá skupina nastuduje 1 druh komunikační agrese
- Sestaví krátkou scénu, ze které bude druh komunikační agrese patrný
- Sehraje krátkou scénu 😊



Neagresivní komunikace

- **Hodnocení** („*ty jsi ...*“, „*on je ...*“)
- **Věštění** („*to mi snad děláš schválně*“, „*takto to nikam nedotáhneš*“)
- **Mentorování** („*měl bys ...*“, „*být tebou, tak ...*“)
- **Popírání světa druhého** („*to není tak vážné*“, „*to nic není*“)
- **Ironie a sarkazmus** („*nehlaste se všichni*“, „*učí se dobře, to nemohu říct*“)
- **Generalizace** („*nikdy*“, „*pokaždé*“, „*vždycky*“)

Zpětná vazba

- **Popis**
- **Důsledky**
- **Pocity**
- **Otevřená otázka**
- **Diskuze**
- **Doporučení, potřeba**
- **Dohoda**



Speed dating

- 2 řady procvičují zpětnou vazbu, nejdříve mluví 1. řada 1, po posunutí mluví první 2. řada
 - *Hráč/ka se neomluvila z tréninku.*
 - *Hráč/ka nepřihrává.*
 - *Hráč/ka přešla několikrát volnou pozici.*
 - *Asistent dostal technickou.*
 - *Rodič se nechová v hledišti slušně.*



Závěrečné hodnocení

■ Reflexe

– *Hodnocení proběhlého programu:*

„co bych byl/a, kdybych byl/a něco z poutí“?

