



MANUÁL K TRÉNINGU

MAJSTER KOMUNIKÁCIE ONLINE

Ako za 1 deň získať potrebné komunikačné zručnosti
pre excellentné zvládnutie komunikácie v práci,
s partnerom či deťmi.



facebook.com/AndyWinsonOfficial
instagram.com/AndyWinsonOfficial
youtube.com/AndyWinson
AndyWinson.sk

Na obsah materiálu sa vzťahuje copyright © Andy Winson 2020. Všetky práva vyhradené. Reprodukcia, prenos, šírenie alebo ukladanie častí alebo celého obsahu v akejkoľvek forme, bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora, je zakázané.

Grafika a sadzba © Monika Betincová

AKO SA STAŤ MAJSTROM KOMUNIKÁCIE?

Milí priatelia.

Gratulujem Vám a vítam Vás na špeciálnom online tréningu, vďaka ktorému získejete množstvo praktických zručností, ktoré používajú v komunikácii mimoriadni jedinci.

Vynikajúca komunikácia je totiž základom vytvárania vynikajúcich výsledkov a kvalita Vášho života je priamo úmerne podmienená kvalitou Vašej komunikácie.

Za väčinou našich problémov a životných výziev stojí práve **nesprávna a nedostatočná komunikácia**. Avšak len pomocou niekoľkých stratégii verbálnej a neverbálnej komunikácie **dokážete výrazne zvýšiť kvalitu Vašich vzťahov a svojho celkového života**.

Dnes sa zoznámite s množstvom techník a stratégii, ktoré Vašu komunikačnú hranicu posunú výrazne vpred. Spoznáte silu slov, naučíte sa klásiť správne otázky a predovšetkým zistíte, prečo Vám niekedy ľudia nerozumejú a naopak prečo vy im.

Získané vedomosti a znalosti budú predstavovať neoceniteľnú hodnotu pre Váš osobný rast a úspech.

Objavíte Vaše skryté rezervy a spôsoby, ako počas rozhovoru nepodlahnúť emociám a ako sa vyhnúť zbytočným nedorozumeniam, a mať tak výrazný náskok pred ostatnými.

Venovať sa budeme aj **online komunikácií** a niekoľkým overeným tipom ako viesť obojstranne výhodné rozhovory prostredníctvom **audio alebo video platforem**.

Verím, že ak aplikujete princípy z tohto tréningu do Vášho života, **zažijete okamžitú zmenu**, ktorú pravdepodobne postrehne aj vaše okolie.

Môžem Vás uistiť, že Vaše rozhodnutie, zúčastniť sa dnešného tréningu, bolo správne. A mne je veľkou čiou, že Vás budem týmto dňom sprevádzať.

Ďakujem za Vašu dôveru a podporu.

S úctou k Vašej jedinečnosti



CVIČENIE O SÚČASNOSTI

Definuj, čo pre teba v kontexte komunikácie znamenajú jednotlivé pojmy:

1. Komunikácia je...

2. Rozhovor je...

3. Čo pre teba znamená úspešná komunikácia?

4. Čo pre teba znamená viestť rozhovor?

5. V čom máš v komunikácii najväčšiu výzvu?

6. Aké sú tvoje najväčšie strachy a obavy v komunikácii?

7. Prečo je pre teba dôležité vedieť správne komunikovať?

8. Kedy sa budeš vnímať ako úspešný komunikátor?

9. Dôvody a príčiny, prečo sa mi darí správne komunikovať...

10. Dôvody a príčiny, prečo sa mi nedarí správne komunikovať...

11. V komunikácii sa cítim maximálne spokojný/á, keď...

12. V komunikácii sa necítim vôbec spokojný/á, keď...

13. Za úspešný rozhovor považujem...

14. Za neúspešný rozhovor považujem...

15. Čo si chceš odnieť z dnešného dňa?

PRAVDA O TVOJICH HODNOTÁCH A PRESVEDČENIACH

Ohodnot číslom od 1 až 10 nasledovné vyjadrenia.

Kde **1** je 100 % **nesúhlas** s daným tvrdením a **10** je 100 % **súhlas**.

Súčasnosť

Budúcnosť

- | | | |
|----------|--|-------|
| 1. | Neviem komunikovať. | |
| 2. | Viedieť správne komunikovať si vyžaduje veľa námahy. | |
| 3. | S ostatnými ľuďmi sa nedá komunikovať. | |
| 4. | Môj partner vôbec nekomunikuje. | |
| 5. | Nedokážem mať pri komunikácii pod kontrolou svoje emócie. | |
| 6. | Nemám čas pracovať na svojej komunikácii. | |
| 7. | Ako dobrý komunikátor sa človek musí narodiť. | |
| 8. | Ludia so mnou neradi komunikujú. | |
| 9. | Nadväzovať kontakty s novými ľuďmi nie je nič pre mňa. | |
| 10. | O tom, ako vhodne komunikovať nič neviem. | |
| 11. | Nie som dosť dobrý komunikátor. | |
| 12. | Ludia v mojom okolí mi nerozumejú. | |
| 13. | Excelentná komunikácia je o používaní správnych slov. | |
| 14. | Komunikácia nie je v živote dôležitá. | |
| 15. | V komunikácii je dôležité byť úprimný a hovoriť na rovinu, čo si myslím (čo na srdci, to na jazyku). | |
| 16. | Bojím sa komunikovať. | |
| 17. | Pravdepodobnosť, že budem dobrý komunikátor, je veľmi nízka. | |
| 18. | Ak som v komunikácii odmietnutý/á, nedá sa to už zmeniť. | |
| 19. | V rozhovore musím mať vždy pravdu. | |
| 20. | Nedokážem byť úspešný/á v komunikácii. | |
| 21. | Nezvládam náročnú komunikáciu a vždy vybuchnem. | |
| 22. | Nikto ma nepočúva. | |
| 23. | Moje nálady nedokážem ovplyvniť. | |
| 24. | Za hádky a nedorozumenia v rozhovore môže vždy druhá strana. | |
| 25. | V komunikácii je dôležité byť vždy empatický. | |
| 26. | V náročných rozhovoroch strácam nad sebou kontrolu. | |
| 27. | Nerád telefonujem a oslovujem ľudí. | |
| 28. | Neverím svojim komunikačným schopnostiam. | |
| 29. | Nedokážem slovami správne vyjadriť to, čo si myslím. | |
| 30. | Som introvert/ka a tí nevedia komunikovať s ľuďmi. | |
| 31. | Extroverti sú najlepší v komunikácii. | |
| 32. | Nerád/Nerada sa rozprávam s ľuďmi. | |
| 33. | Vedenie rozhovorov je vyčerpávajúce. | |

Komunikácia je proces výmeny informácií **vo vnútornom a vonkajšom svete a navzájom medzi nimi.**

Komunikácia môže byť: *podľa wikipedie

- výmena informácií, myšlienok, názorov a pocitov medzi živými bytostami obyčajne prostredníctvom spoločnej sústavy symbolov:
- **V zoologii:** prenos informácie medzi živočíchmi a živočíchmi a ľuďmi, pomocou vydávaných a prijímaných signálov, a to optických, zvukových, chemických, dotykových a prípadne aj elektrických.
- **V psychológii:** sociálna interakcia, pri ktorej sa verbálne alebo neverbálne odovzdávajú informácie.
- **V jazykovede:** ústne alebo písomné sprostredkovanie informácií.
- **V informatike:** odovzdávanie informácií medzi subsystémami sústav alebo medzi systémom a okolím.

Komunikácia je sociálna interakcia, pri ktorej sa vedome alebo nevedome odovzdávajú informácie.

Slovo komunikácia má latinský pôvod a znamená „... **robiť niečo spoločným, deliť sa, zverovať sa.**“ Ked' človek komunikuje, delí sa s inými ľuďmi o svoje myšlienky. My ľudia, neustále komunikujeme, či už čítame, píšeme, rozprávame sa a nejakým spôsobom sa staráme o to, aby sme navzájom vedeli o svojich myšlienkah.

Komunikujeme aj vtedy, ked' si to neuvedomujeme, čiže je zrejmé, že komunikácia nemá len ústnu alebo len písomnú formu.

Čokoľvek povieme svojím neverbálnym prejavom, potvrdíme, podciarkneme, spresníme alebo vyvrátime. Komunikácia prebieha teda všetkými možnými prostriedkami bez ohľadu na to, či si to uvedomujeme alebo nie. **Nie je možné nekomunikovať.**

Zdroj:

BROCKMAN, John; MATSONOVÁ, Katica. Ako sa veci majú. Bratislava: Archa, 1996. Ako komunikujeme, s. 158. ISBN 80-7115-111-4.
ŠKVARENINOVÁ, Ol'ga: Rečová komunikácia. Bratislava: Svornosť, a.s., 2004. 278 s. ISBN 80-10-00290-9

Jazyková komunikácia je ústne alebo písomné sprostredkovanie informácií rečou. Podľa Voigta je komunikácia odovzdávanie informácie expedienta recipientovi, napríklad rozhovor dvoch ľudí, alebo čítanie novín.

K-O-M-U-N-I-K-Á-C-I-A

K
O
M
U
N
I
K
A
C
I
A

/Komunikačné štýly, Ovládnutie rozhovoru, Myšlienky/Mysel', Uvedomenie, Neverbálne prejavy, Identita,
Klásť správne otázky, Asociácia/Disociácia, Ciel', Inštinkt/Intuícia, Akcia/

SILA KOMUNIKÁCIE

V našich životoch je komunikácia **unikátnym nástrojom dorozumievania** vnútorného aj vonkajšieho sveta. Tak ako komunikujeme s vonkajším svetom, tak aj vonkajší svet komunikuje s našim vnútorným svetom. **Táto komunikácia prebieha na úrovni všetkých našich zmyslov.**

Komunikujeme stále. Komunikácia neprebieha len na úrovni slov. Ale aj na úrovni:

1.
2.
3.
4.
5.

..... nekomunikovať. Kvalita môjho je kvalitou mojej komunikácie **samého so sebou a so svojím okolím**. Úspech v komunikácii spočíva v nadviazaní súladu.

Komunikácia

Komunikácia

Ovládnuť komunikáciu znamená ovládnuť seba.

/Obrazov, Zvukov, Pocitov, Vôní, Chutí, Nedá sa, života, vnútorná, vonkajšia/

SPRÁVNE NASTAVENÁ MYSEL'

Úspech v komunikácii závisí od **myšlienok, postojov a stavu**, v ktorom sa momentálne nachádzaš.

Na zvládnutie akejkoľvek komunikácie je preto potrebné sa nastaviť fyzicky, psychicky, duševne a emocionálne. To znamená samého seba pomocou a vnútorného

/zmanipulovať, fyziologie, dialógu/

- STAV
- ENERGIA
- IDENTITA
- MENTÁLNA PRÍPRAVA/VIZUALIZÁCIA

CVIČENIE

Popíš čo najkonkrétnejšie, ako by mal vyzerat excelentný komunikátor.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Aké sú tvoje limitujúce presvedčenia v súvislosti s komunikáciou?

.....
.....
.....
.....

Za koho sa v komunikácii považuješ?

.....
.....
.....
.....

Si ako čo?

.....
.....

Predstav si samého seba ako excelentného komunikátora. Ako sa správaš, čo cítiš, ako sa tváriš?

Ak si to dokážeš predstaviť, tvoj úspech je predo dvermi. Medzi touto predstavou a skutočnosťou je už len

Musíš mat to chcieť a podriadiť tomu každý deň formou tréningu.

/tréning, túžbu/

ASOCIÁCIA/DISOCIÁCIA

Ludské emócie sú najsilnejšou zbraňou vo vesmíre. Pokiaľ počas rozhovoru vstupujú do hry **intenzívne emócie**, výrazne sa tým ovplyvní smerovanie komunikácie a konštruktívny rozhovor môže ľahko prerásť do zbytočného konfliktu alebo vyhrotenej situácie.

V komunikácii je potrebné sa naučiť byť aj Je dôležité sa sústredit na , nie

Neasociovať sa do stavu znamená byť v pozícii To možno dosiahnuť práve kladením správnych

/disociovaný, formu, obsah, pozorovateľa, otázok/

Riešenie konfliktov vystúpením zo situácie

Prostredníctvom techniky disociácie sa možno stať v konfliktnej situácii, ktorej si bol súčasťou, osobou a pozrieť sa na celú situáciu z nadhlľadu (zvrchu), bez toho aby si prepadol vlastným, a tým dokázal nájsť racionálny spôsob, ako daný konflikt

/nezainteresovanou, emóciám, vyriešiť/

CVIČENIE

Popíš silnú emocionálnu udalosť v tvojom živote, ktorá ťa nahnevala, a kde zohrala úlohu okrem teba aj nejaká ďalšia osoba (z tvojho uhlu pohľadu v danej dobe):

.....
.....
.....
.....
.....

Popíš uhol pohľadu druhej osoby. Postav sa do jeho topánok a popíš situáciu v prvej osobe "ja" a polož si otázku: „*Čo bolo mojím pozitívnym úmyslom v tejto situácii, že som sa správal/a tak, ako som sa správal/a?*“

.....
.....
.....
.....

Popíš situáciu z pozície pozorovateľa. Osoby, ktorá je nestranná a nezaujatá dejom, čo znamená, že má svoj vlastný názor a len konštatuje situáciu. Vidí a počuje, čo sa medzi účastníkmi odohráva, no nepozná ich emócie a stav. Dáva odporúčanie, čo by pomohlo (prvej osobe - tebe) pri riešení konfliktu.

.....
.....
.....

Následne si zodpovedz nasledujúce otázky:

Čo mi toto cvičenie dalo?

.....
.....
.....
.....

Ako to využijem vo svojom živote?

.....
.....
.....
.....

Bez ciel'a je každá cesta dlhá. Máš ciel', máš smer, máš motiváciu.

Pred tým, než sa pustíme do akejkoľvek komunikácie, je podstatné si uvedomiť, aký je náš komunikačný zámer: „**Čo chceme týmto rozhovorom dosiahnuť?**“

.....
Stanov si ciel' komunikácie.

.....
Vnímaj predchádzajúcu reakciu.

.....
Pružne meň svoje správanie a komunikáciu tak dlho, až dosiahneš požadovanú reakciu.

V priebehu komunikácie je vhodné porovnať počiatočný zámer s momentálnym stavom komunikácie a položiť si otázku: „*Vedie rozhovor k dosiahnutiu môjho ciela alebo vyriešenia problému?*“

/Ciel', Vnímavosť, Pružnosť/

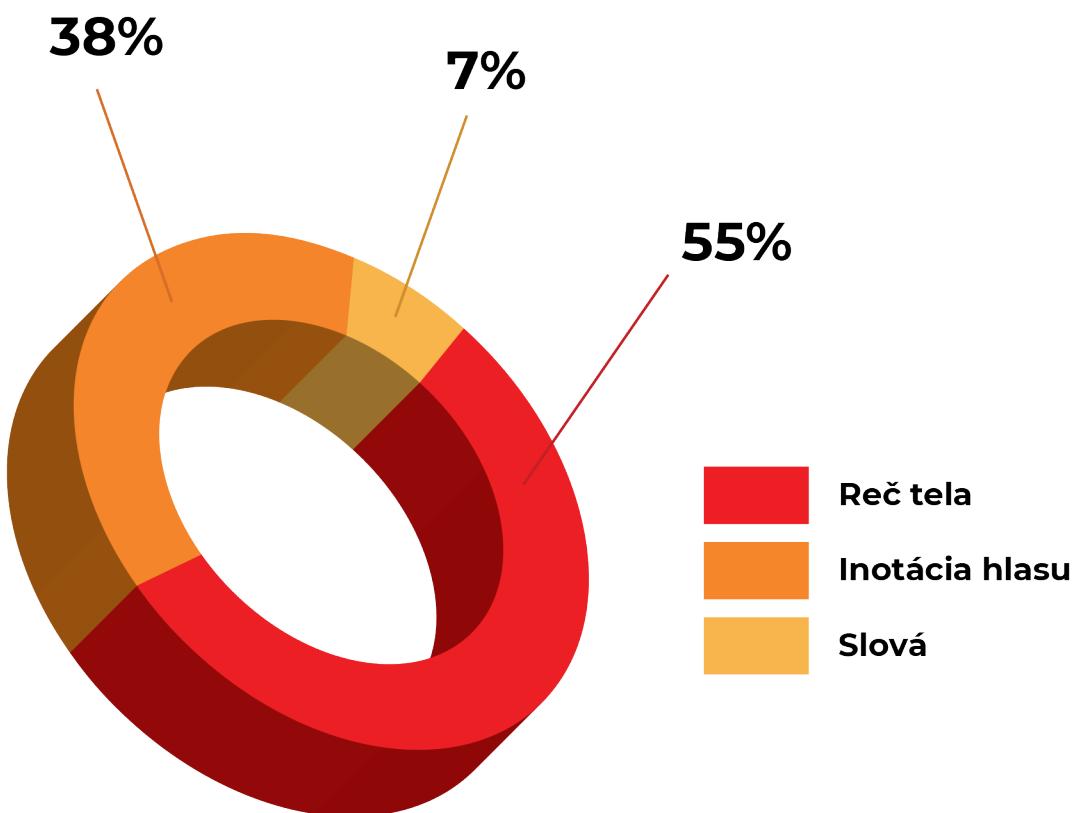
VONKAJŠIA KOMUNIKÁCIA

Komunikácia prebieha

Experimentálne bolo dokázané, že len **7%** komunikácie medzi ľuďmi sa odohráva pomocou **slov** (obsahu). **38%** komunikácie sprostredkováva **intonácia hlasu**. **55%** komunikácie, teda najväčšia časť, je sprostredkovaná vonkajšími prejavmi – **rečou tela** (.....,), a ďalšie pohyby tela hovoriacej osoby nám prezrádzajú oveľa viac ako len samotné slová.

Zmyslom komunikácie je dorozumenie, nielen samotný obsah. **Nie obsah, ale forma je rozhodujúca.**

/stále, gestikulácia, výraz tváre, mimika/



1. Počúvaj, pozoruj,
2. Napodobňuj
3. Klad' (prejavuješ záujem)
4. Použi slová rovnakej
5. Preber
6. Vytvor

/zameriavaj, otázky, kategórie, vedenie, súlad/

Význam komunikácie je v reakcii, ktorú vytvára.



KOMUNIKAČNÉ ŠTÝLY

Ludské bytosti spracovávajú informácie a komunikujú prostredníctvom 5

- | | |
|---|---------------------|
| V | Vizuálne: |
| A | Auditívne: |
| K | Kinestetické: |
| O | Olfaktorické: |
| G | Gustatorické: |

/zmyslov, zrak, sluch, hmat - pocit, čuch, chut/

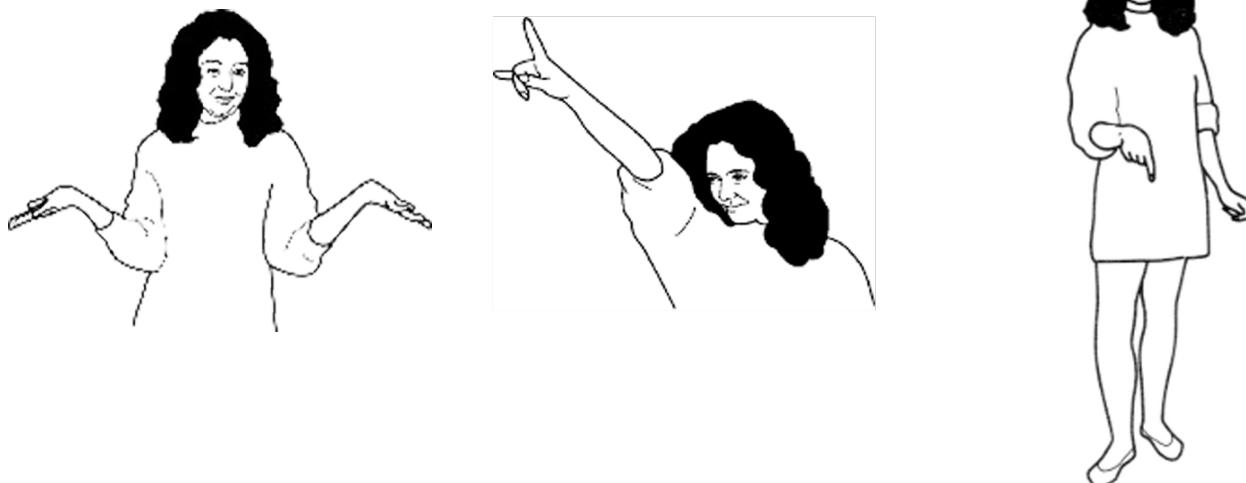
Naše zmysly sú **neoddeliteľnou súčasťou** našich myšlienkových a komunikačných procesov. Sú našou bránou vnímania vonkajšieho sveta. **Vďaka zmyslom vnímame a interpretujeme realitu.** Okrem toho sa však podieľajú aj na znovuprežívaní našich spomienok a zážitkov.

Z týchto piatich zmyslov sa najčastejšie využívaju tri:

- **vizuálny**
- **zvukový**
- **kinestetický**

Väčšina ľudí uprednostňuje jeden komunikačný štýl, ktorý najčastejšie používa a na základe toho používa slová a neverbálne prejavy prislúchajúce danému systému.

AKO NA NEVERBÁLNE SPRÁVANIE?



SILA SLOVA = SILA PRESNOSTI

To na čo myslíme, je málokedy to, čo aj slovami povieme.

Správne slovo je najlepším možným myšlienky.

Slová pôsobia na časť našej mysle. Vonkajšie prejavy pôsobia na

Bariéry pri komunikácii

- neúplné informácie
- zahľatie informáciami
- nezrozumiteľné vyjadrovanie
- skreslenie informácií
- nepripravenosť
-
-
-
-

/vyjadrením, vedomú, podvedomie/

OPIS/INTERPRETÁCIA/HODNOTENIE

My ako ľudské bytosti interpretujeme jednu situáciu rôznymi spôsobmi a prisudzujeme im rôzne významy na základe našich vzorcov a predchádzajúcich skúseností.

V dôsledku toho dochádza v našom živote k väčšine nedorozumení.

Najviac dezinformácií a nezhôd vyplýva práve z vety:

.....
/Ja si myslím, že.../

Opis je slovná reprezentácia zložená z vyjadrení, ktoré môžu byť priamo overené na senzorickej úrovni (VAKOG).

Interpretácia je pripisovanie vysvetlenia alebo významu udalosti či skúsenosti použitím podstatných mien a slovies. Je to rozhodnutie, aký význam má pre nás daná udalosť alebo skúsenosť.

Hodnotenie je posudzovanie a porovnávanie použitím vyhodnocovacích príavných mien a prísloviek.

VERBÁLNY BALÍK

Získať chýbajúce informácie z prejavu a **identifikovať dôvody**, prečo niekto danú situáciu interpretuje tak ako interpretuje nám dokáže pomôcť verbálny balík.

Pýtajte sa špecifické otázky:

„Čo konkrétnie?“

„Ktorý konkrétnie?“

„Ako konkrétnie?“

„V porovnaní s kým?“

„Povedz mi ako si to pochopil?“

Asertívne správanie

Ovládnuť zásady asertívneho správania znamená súčasne znovaobjaviť vlastné hodnoty seba ako slobodného človeka, rešpektovať jedinečnosť osobnosti každého človeka, ktorú v praxi tak často potláčame. Znamená tiež naučiť sa vystupovať racionálne, nezávisle, vecne, bez pocitu viny a nadmernej zodpovednosti za iných.

MAGICKÝ SLOVNÍK

Všetky slová, ktoré používame, ovplyvňujú spôsob nášho myslenia, a ten riadi naše
a Najviac to platí pri komunikácii samého so sebou. Pocity, ktoré prežívame
..... zmeniť zmenou

/pocity, správanie, dokážeme, slovníka/

Mozog je najvýkonnejší počítač na svete.

Hovor to, čo chceš, nie to, čo nechceš – „*Nie som chorý, nie som chorý, nie som chorý,*“ ... vieš, čo to znamená pre mozog? „*Som chorý, som chorý, som chorý.*“

Namiesto „*nemám strach*“ použi vyjadrenie:

„*Cítim sa skvelo. Som pripravený pustiť sa do niečoho nového.*“

Alebo tvoja verzia:

.....
.....
.....

CVIČENIE

Nájdi niekoľko slov, ktoré bežne používaš k popisu životných situácií, po ktorých sa cítis zle, odoberajú ti silu, alebo vytvárajú negatívne emócie. Potom vedľa nich daj slová, ktoré danú emóciu zjemnia.



Staré slovo – negatívna emócia

Starosť
Strašný
Sklamaný
Problém
Strašný

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nové slovo – pozitívna emócia

Skúsenosť
Iný
Prekvapený
Príležitosť
Rozdielny

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Negatívne emócie brzdia prúdenie tvojej

/energie/

Sú slová, ktoré rozpumpujú tvoje pocity. Dajú tvojmu života nový rozmer nabitý silou a energiou. Zameň staré „slabé“ slová za nové „energizujúce“.



Staré – obyčajné slovo

Dobre
Pekný
Výborný
Rýchly

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nové – energizujúce slovo

Jedinečne
Luxusný
Famózny
Ako blesk

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



SILA OTÁZOK

Ako slovo tak ani slovo samé o sebe nič

To my im dávame Dávame im skutočnú Nezameriavaj svoju pozornosť na problém. Zameriavaj ju na

Nauč sa správne pýtať sám seba, a potom svojho okolia. Najlepším spôsobom, ako usmerniť svoju pozornosť a maximalizovať úspech, je používať správne otázky v správnom čase. Otázky si kladieme stále. Ovplyvňujú smer našej pozornosti, našich pocitov, nášho myslenia a v konečnom rade aj nášho života. alebo

/úspech, problém, neznamenajú, význam, silu, riešenie, Prečo?, Ako?/

Presné otázky nám umožňujú vyrovnať sa s bariérami, ktoré si kladieme do cesty. Príklad:

„Matej potrebuje zlepšiť svoju funkčnosť prezentácie.“

Otázka: „Ako (v čom) sa potrebuje zlepšiť?“

„Ľudia vám tu nedovolia robiť rozhodnutia.“

Otázka: „Ktorí ľudia?“

„To je správny spôsob. Byť lenivý je zlé.“

Otázka: „Podľa koho?“

„Potrebujeme zväčšiť predaj.“

Otázka: „Voči čomu? O koľko?“

„Viem, prečo ste to urobili.“

Otázka: „Ako to viete?“

CVIČENIE

Napíš **5 podporujúcich otázok**, ktoré ťa dokážu nasmerovať želateľným smerom.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

VETY, KTORÉ REZONUJÚ

Naša reč ilustruje spôsob nášho vnútorného prežívania.



ZRAKOVÉ

Vidím to jasne.
Chcem sa s vami na to pozrieť.
Vykreslil/a som vám to jasne?
Nemám ani tieň pochybnosti o tom, že to je pravda.
Zdá sa mi to dosť zahmelené.
Život je ako jasný lúč svetla.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



SLUCHOVÉ

Počúvam vás.
Chcem vám niečo nahlas povedať.
Znie vám to zrozumiteľne?
Táto informácia svojou pravdou rezonuje v ušiach.
Zdá sa mi to dosť falošné.
Život je dokonale harmonický.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



HMATOVÉ A POCITOVÉ

Vnímam vás.
Chcem, aby ste to pochopili.
Už to viete uchopiť?
Táto informácia je pevná ako skala.
Nemám z toho dobrý pocit.
Život je teplý a voňavý.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



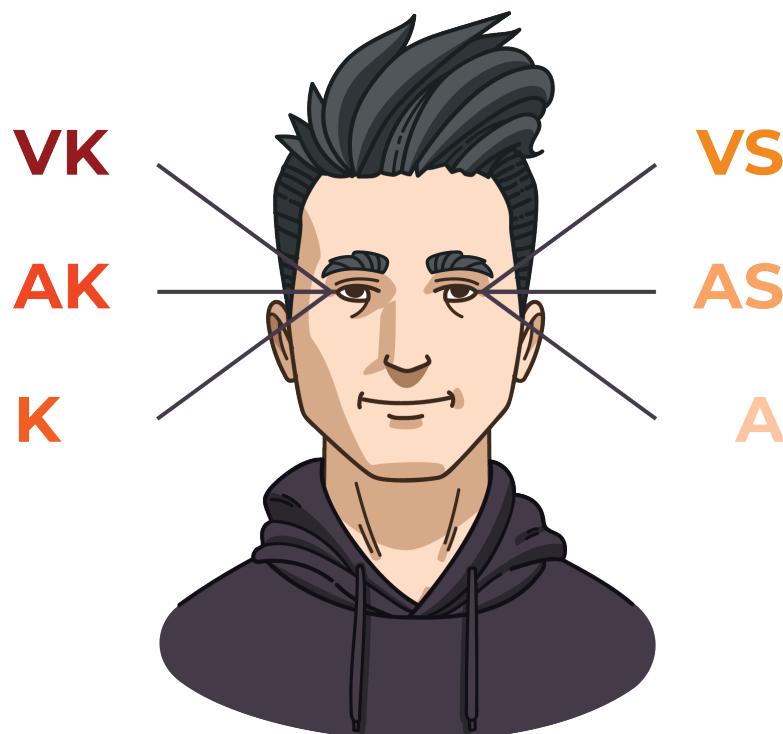
NEŠPECIFIKOVANÉ

Rozumiem.
Chcem vám niečo odovzdať.
Rozumiete tomu dostatočne?
Viem, že je to pravda.
Nie som si tým istý/á.
Život je fajn.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AKO ČÍTAŤ Z OČÍ?

Zrakový kontakt je asi najdôležitejší prejav, ktorý používame v komunikácii.



CVIČENIE

VK

„Ako by si vyzeral so štyrmi rukami?
„Ako by vyzeral mačkopes?
„Ako by vyzeral dom postavený naopak?
(strechou dolu)

VS

„Akú farbu očí má... ?“
„Koľko okien je v tvojom byte?“
„Ako vyzerá tvoja obývačka?“

AK

„Ako by znala hymna odzadu?
„Ako by znala tvoja oblúbená pesnička odzadu?
„Ako znie poškrábané CD a ešte zrýchlené?“

AS

„Aké najčastejšie slovo používa tvoj otec?“
„Ako píska vlak?“
„Ktoré prírodné zvuky sa ti páčia?“

K

„Ako vnímaš chlad na rukách?
„Ako cítisť dotyk piesku na chodidlach?
„Predstav si, že sa ti v ruke roztápa kúsok ľadu (popíš, čo cítisť).“

A

„Čo nasleduje v abecede po J?“
„Prerezprávaj si v myšlienkach príhovor pre tvojho partnera.“
„V duchu sa spýtaj sám seba: Aké by to bolo, byť šťastný?“

AKO ZVLÁDAŤ NÁROČNÚ KOMUNIKÁCIU?

Kedže súčasťou našej komunikácie sú aj iní ľudia, skôr či neskôr príde k situácii, kedy s nami nebudú súhlasiť alebo my nebudeme súhlašiť s nimi.

Prejaví sa to nesúhlasom alebo námietkou, prípadne iným neverbálnym prejavom. Cieľom je aj napriek tomu zostať pánom situácie a komunikáciu dovest' do želateľného vysledku.

1.
2.
3.

/uznať, vykývať, alternatíva/

*„Nie situácia, ale naša reakcia na danú situáciu,
určuje nás úspech v komunikácii.“*

ONLINE KOMUNIKÁCIA

Dostupnosť moderných technológií a vzrastajúca popularita **online sveta** nám umožňuje dnes viest komunikáciu aj na diaľku bez potreby fyzickej prítomnosti.

Presvedčila nás o tom aj nedávna zdravotná kríza, ktorá spôsobila nárast používania online technológií, vďaka ktorým sme mohli zostať v intenzívnom kontakte so svojimi blízkymi.

Okrem toho sa výkon práce mnohých zamestnancov, šéfov a lídrov preniesol do ich vlastných domovov a tzv. **home office** sa stal bežnou súčasťou čoraz väčšieho počtu pracovných pozícii, kedy došlo aj k **zmene spôsobu komunikácie medzi tímami a vedením**.

Kým komunikácia prebiehajúca prostredníctvom audio alebo video platforem dokáže byť naozaj účinná a poskytuje množstvo výhod, súčasne však do komunikácie prináša aj **nové výzvy**.



BENEFITY



ÚSKALIA

rýchlosť

nedorozumenia

efektivita

slabá interakcia

časová úspora

strata pozornosti

nízke náklady

technické problémy

.....

.....

.....

.....

Vyjadrenie názoru vs. slovný detox

Je zaujímavé, akú silu a sebadôveru mnohým dávajú práve sociálne siete. Možnosť si len tak „zakomentovať“ považujeme za prejav slobodného vyjadrovania a často svoje komentáre ospravedlňujeme tým, že sme „len“ vyjadrili svoj názor.

Pokial' sa vás niekto naří priamo nespýta, s veľkou pravdepodobnosťou ho nezaujíma a často ním napáchame viac škody ako úžitku.

Je v poriadku prejaviť svoj názor, byť autentický a pravdivý, no vždy sa uistite, či to, čo hovoríte alebo píšete, je konštruktívne a stojí za to, to verejne vyjadriť.

Nekontrolované slovné útoky nie sú väčšinou len reakciou na danú situáciu, ale často sa za nimi ukrýva niečo hlbšie. Vlastná nespokojnosť, vnútorná nepohoda alebo niečo, čo nás dlhšie trápi a zužuje. A často si tento náš „slovný detox“ odnesie niekto iný.

AKČNÝ PLÁN ZDOKONALENIA TVOJEJ KOMUNIKÁCIE

Napíš **3 konkrétné situácie** v najbližších siedmych dňoch, pri ktorých budeš trénovať to, čo si sa dnes naučil.

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

MAJSTER KOMUNIKÁCIE ONLINE

CVIČENIE O SÚČASNOSTI

Definuj, čo pre teba v kontexte komunikácie znamenajú jednotlivé pojmy:

1. Komunikácia je...

2. Rozhovor je...

3. Čo pre teba znamená úspešná komunikácia?

4. Čo pre teba znamená viestť rozhovor?

5. V čom máš v komunikácii najväčšiu výzvu?

6. Aké sú tvoje najväčšie strachy a obavy v komunikácii?

7. Prečo je pre teba dôležité vedieť správne komunikovať?

8. Kedy sa budeš vnímať ako úspešný komunikátor?

9. Dôvody a príčiny, prečo sa mi darí správne komunikovať...

10. Dôvody a príčiny, prečo sa mi nedarí správne komunikovať...

11. V komunikácii sa cítim maximálne spokojný/á, ked'...

12. V komunikácii sa necítim vôbec spokojný/á, ked'...

13. Za úspešný rozhovor považujem...

14. Za neúspešný rozhovor považujem...

15. Čo si si odniesol z dnešného dňa?

NLP PREMIER PRACTITIONER

*Hľadáte niečo, čo Vám pomôže rýchlejšie dosiahnuť vytúžený život?
Niečo ako rýchlik, ktorý vás bez zastavenia dopraví priamo do konečnej stanice?*

Pridajte sa k tým, ktorí majú v tomto rýchliku lístky v prvej triede.

**Dosahujú excelentné výsledky v pracovnom, ale aj osobnom živote,
a to vďaka strategiám a technikám NEURO-LINGVISTICKÉHO
PROGRAMOVANIA.**



ČO VÁM PRINESIE ABSOLVOVANIE KURZU NLP POD VEDENÍM AKADEMIE ANDYHO WINSONA?



Andy Winson

Jediný certifikovaný tréner
New Code NLP na Slovensku.



Získate kontrolu nad svojím
životom, zdravím
a **finančnou** situáciou.



Budete vedieť **zmeniť svoj
stav a náladu** kedykoľvek
a na akomkoľvek mieste.



Naučíte sa **spôsoby
a postupy** rýchleho
dosahovania výsledkov.



Spoznáte **hypnotický
jazyk** najväčších spíkrov
a obchodníkov sveta.



Objavíte svoje poslanie
a odomknete svoj
skutočný potenciál.



Budete **vedieť pomôcť**
nielen sebe, ale aj ľuďom
vo svojom okolí.

A to je len špička ľadovca toho, čo sa dozviete.



V skutočnosti tieto techniky pozná a ovláda
LEN 2 % ľudí a vy môžete patriť medzi nich!

Viac informácií na +421 908 777 808 alebo www.andywinson.sk/nlp

**10-rokmi a tisícami účastníkov overený
jeden z najpopulárnejších tréningov**

OBJAV SVOJU SILU NAŽIVO

29.8. – 31.8.2020

Sobota – Pondelok | **Senec, Hotel Senec**



Vyzbrojte sa technikami, ktoré vám pomôžu prekonať akékoľvek prekážky.



Spoznáte a obklopíte sa podporujúcou komunitou rovnako naladených ľudí, ktorí budú v tom s vami.

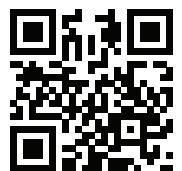


Objavíte svoj vnútorný potenciál toho, čo všetko dokážete.



Pomocou silných transformačných cvičení prekonáte strachy a nezdary z minulosti.

Život prináša neustále výzvy. Akékoľvek ťažké momenty nastanú, vy sa ich už **nezlaknete**, pretože **budete silnejší** a v rukách **budete mať nástroje**, ktoré vám ich pomôžu **zvládnuť**.



Je čas nadobro vykročiť z komfortnej zóny a spoznať silu akcie v praxi!

www.ObjavSvojuSilu.sk

NAKOPÁVAČ TELA A MYSLE

- Ak máte **stres**, nemáte vnútornú pohodu.
- Ak nemáte **vnútornú pohodu**, nemáte energiu.
- Ak nemáte **energiu**, nemáte výkon.
- Ak nemáte **výkon**, nemáte vitalitu.
- Ak nemáte **vitalitu**, máte stres.

Silná imunita → vitalita a energia

JE TO AKO BUMERANG, KTORÝ SA VÁM VŠAK UŽ NEMUSÍ VRÁTIŤ, POKIAĽ S NÍM SPRÁVNE ZATOČÍTE.



WINSON ENERGY

Natural Power Drink

Winson Energy prináša riešenie na zvládanie tlaku a stresu súčasnej doby.

Len **10 ml denne** vám dodá dennú dávku energie, vitamínov a dobrej nálady, a to prirodzenou a **zdravou formou!**

**OBJEDNAJTE SI DNES 2 NÁPOJE
A TRETÍ DOSTANETE ZDARMA!**

www.WinsonEnergy.sk





Urobili ste prvý dôležitý krok.

Teraz je čas pustiť sa do systematickej práce a vytrvať na ceste za svojím cieľom, pretože bez okamžitého činu nepríde v živote žiadna očakávaná zmena.

Ako pritom nestratiť motiváciu a nespadnúť do starých koľají?

**VYZBROJTE SA NÁSTROJMI,
KTORÉ VÁM V TOM POMÔŽU!**

Diár úspechu R.A.D.[®]

- » **NIE JE** jeden z diárov slúžiaci na zapisovanie stretnutí.
- » **NIE JE** zázračný plánovací kalendár.
- » **NIE JE** príručka úspešného života.

**JE TO unikátny 9-krokový systém
vytvorený špeciálne pre tých, ktorí túžia:**

- » **plánovať svoj život, nie čas;**
- » byť pripravený a vyzbrojený vnútornou silou a užitočnými nástrojmi, keď sa dvere otvoria;
- » **zažívať spokojnosť a radosť;**
- » získať laserové sústredenie na skutočne dôležité veci;
- » **byť každý deň o krok bližšie k svojim snom a nevybočiť z dráhy.**



Objednajte si svoj Diár úspechu R.A.D.[®]
na www.DiarUspechu.sk



POZNÁMKY

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

POZNÁMKY

ONLINE

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

Gratulujem vám.

Našli ste spôsob, ako posunúť svoje komunikačné zručnosti na nový level.

Ak vám tréning pomohol a myslíte si, že je dôležitý aj pre iných ľudí, staňte sa naším fanúšikom a napíšte nám vaše pocity a zážitky na:

www.facebook.com/AndyWinsonOfficial

alebo na:

www.instagram.com/andywinsonofficial

Ďakujem.

S úctou k Vašej jedinečnosti



**„Dnes ste trénovali,
zápas začína od zajtra každý deň.“**

Andy Winson

www.AndyWinson.sk, www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk, www.MajsterKomunikacie.sk,
www.MajsterPodii.sk, www.NewCodeNLP.sk, www.KlubAndyhoWinsona.sk, www.MakacVsBohac.sk,
www.SuperLeader.sk, www.TajomstvoMysleBohatych.sk, www.ObjavSvojuSilu.sk,
www.Nazivo.MysliKonajZbohatni.sk, www.10xEnergy.sk, www.MajsterPredaja.sk,
www.DiarUspechu.sk, www.WinsonEnergy.sk, www.Vykonomam.sk

Tréningy Akadémie Andyho Winsona

29.8. – 31.8.2020 Hotel Senec, Senec Sobota – Pondelok	3 dni	Objav Svoju Silu Dni plné transformácie, vďaka ktorým odblokuješ svoj vnútorný potenciál www.ObjavSvojuSilu.sk
16.10 – 18.10.2020 Bratislava Piatok – Nedela	3 dni	Tajomstvo Mysle Bohatých Finančný manuál pre život v hojnosti www.TajomstvoMysleBohatych.sk
7.11.2020 Alexandra Hotel, Púchov Sobota	1 deň	Majster Komunikácie Získaj rešpekt od prvých sekúnd www.MajsterKomunikacie.sk
16.1.2021 Sobota	1 deň	Najlepší Rok Môjho Života Zamiluj sa do každej minúty svojho života! Nakopávač roka! www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk
30.1 – 31.1.2021 Sobota – Nedela	2 dni	10X Energy Získaj viac energie, vytúženú postavu a zbav sa svojich zlozvykov www.10xEnergy.sk
2021	1 deň	Mysli, Konaj, Zbohatni, naživo Ako ovládnuť peniaze a získať finančný úspech www.Nazivo.MysliKonajZbohatni.sk

Profesionálne tréningy Akadémie Andyho Winsona

2021 Trenčín Nedela – Pondelok	3 dni	Majster Pódii Strhní publikum k potlesku v stoji www.MajsterPodii.sk
09/2020 – 01/2021 Trenčín Utorok – Štvrtok	15 dní	NLP Premier Practitioner Jednoduché techniky - výnimcočné výsledky! www.NewCodeNLP.sk
29.9. – 1.10.2020 Utorok – Štvrtok	3 dni	Super Leader Urob z nemožného možné www.SuperLeader.sk
8.11. – 10.11.2020 Alexandra Hotel, Púchov Nedela – Utorok	3 dni	Majster Predaja Ovplyvňuj prirodzeným spôsobom a staň sa najlepším v predaji www.MajsterPredaja.sk
02/2021 – 06/2021 Trenčín Štvrtok – Sobota	15 dní	NLP Master Practitioner Majstrovske ovládnutie myse a života. Pre pokročilých! www.NewCodeNLP.sk

Tréningy pre členov VIP klubu, ONLINE BIZNIS klubu a DIAMOND klubu AAW

2021	1 deň	Life Leadership Ako ovládnuť seba a staň sa lídom svojho života www.LifeLeadership.sk
-------------	--------------	---

Externé tréningy v spolupráci s Akadémiou Andyho Winsona

2021	2 dni	John Lee - Passion to Profits Osvoj si tajomstvá profitovania v online svete! John Lee a jeho zaručené tipy na zárobky www.AndyWinson.sk
2021	2 dni	Vincent Wong - Deal Maker Intensive Ako uzatvárať najvhodnejšie obchody v realitách www.AndyWinson.sk

Tréningy sa uskutočnia v plánovanom termíne, avšak len v prípade, že to vládne opatrenia v danom čase umožnia.

Pre viac informácií sa obráťte na príslušných členov tímu AAW alebo nás kontaktuje na tel. čísle +421 908 777 808