

VYCHÁZEJTE SE SVÝMI KOLEGY LÍP, NEŽ KDY JINDY!

JAKÉ 2 JEDNODUCHÉ TRIKY VÁM ZARUČENĚ ZLEPŠÍ ATMOSFÉRU NA PRACOVÍŠTI?

Okamžitě použitelné v praxi!



COACHING PETRA ŠEBELA DOLEŽALOVÁ
www.petradolezalova.cz

*PŘIPOJTE SE NA FCB DO SKUPINY
"MISTŘI ŽIVOTA"*

2 JEDNODUCHÉ TRIKY PRO ZLEPŠENÍ ATMOSFÉRY NA PRACOVÍŠTI.

KOMUNIKAČNÍ TRIK Č. 1 "ALE"

Vynecháním slovíčka "ALE" získáte více, než si dokážete představit!

Ve větách, kde nyní používáte běžně "ALE" a nově jej vynecháte, dostanete kolegu častěji na svoji stranu a lépe se na čemkoliv do budoucna domluvíte. Slovo "ALE" je totiž velmi negativní a má okamžitý dopad na fungování našeho mozku. **Použitím "ALE" negujete všechno, co jste řekli ve větě před tím.** Dostáváte nevědomě druhou stranu do strachu, obrany a v tu chvíli k Vám má "stopku".

Určitě znáte:

- Rozumím Ti, *ale* nemyslím si, že máš pravdu!
- Udělal si to dobře, *ale* ještě mně tam chybělo...!
- Dobrá myšlenka, *ale* nevím, jestli je to správné řešení.
- Minulý měsíc se Ti povedl, *ale* tento je fakt katastrofální!

Teď si to zkuste přečíst sami znovu a představte si, že tyhle věty odpovídá někdo vám. **Jak se cítíte? Vidíte ten okamžitý obranný postoj?**

JAK NOVĚ V KOMUNIKACI TEDY POSTUPOVAT BEZ "ALE"?

- Rozumím Ti, pravděpodobně máme na věc odlišný pohled.
- Udělal si to dobře, moc by mně pomohlo, kdybys mohl ještě prosím doladit...
- Dobrá myšlenka, je to však správné řešení?
- Minulý měsíc byl skvělý, pojďme vyhodnotit ten současný.

TRIK je v tom, že "ALE" vynecháme nebo nahradíme spojkou "A".

Druhého tak z pohledu fungování mozku udržíme na naší straně a bude mít touhu s námi dále kooperovat a vycházet.

Ať se Vám tato metoda v praxi osvědčí, Petra :-).

COACHING PETRA ŠEBELA DOLEŽALOVÁ
www.petradolezalova.cz

PŘIPOJTE SE NA FCB DO SKUPINY
"MISTŘI ŽIVOTA"

2 JEDNODUCHÉ TRIKY PRO ZLEPŠENÍ ATMOSFÉRY NA PRACOVÍŠTI.

KOMUNIKAČNÍ TRIK Č. 2 "PROČ"

Vynecháním slovíčka "PROČ" získáte více, než si dokážete představit!

Už od dětství neustále slycháváme:

- "Proč jsi to udělala?"
- "Proč jsi si neuklidil?"
- "Proč jsi dostal trojku?"

To si pak samozřejmě přenášíme do dospělosti a používání v běžné pracovní mluvě. Jenže, co se stane v našem mozku, když slyší: PROČ, PROČ, PROČ? Vyhodnotí nejistotu, strach, zmatek a my se stáhneme a nemáme chuť spolupracovat. **Máme doslova pocit, že jsme něco provedli.**

JAK NOVĚ V KOMUNIKACI TEDY POSTUPOVAT BEZ "PROČ"?

Běžně se ptáme:

- *Proč jsi nestihl poradu?*
- *Proč jsi neodevzdal včas plán měsíce?*

Co se nově zeptat:

- Co se stalo, že jsi nestihl poradu?
- Z jakého důvodu jsi neodevzdal plán měsíce?

Cítíte to zjemnění? Tu souhru dvou lidí?

TRIK je v tom, že "PROČ" vynecháme nebo nahradíme spojením "Z JAKÉHO DŮVODU" nebo "CO".

Druhého tak z pohledu fungování mozku udržíme na naší straně a bude mít touhu s námi dále kooperovat a vycházet.

Ať se Vám tato metoda v praxi osvědčí, Petra :-).

COACHING PETRA ŠEBELA DOLEŽALOVÁ
www.petradolezalova.cz

PŘIPOJTE SE NA FCB DO SKUPINY
"MISTŘI ŽIVOTA"