



MANUÁL K TRÉNINGU

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

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



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



PRO+
WINSON ENERGY[®]
Natural Power Drink

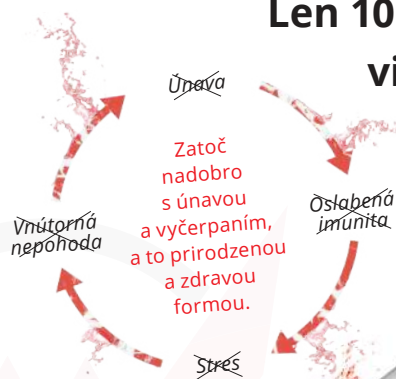
Chýba ti energia?

Nakopni sa s Winson Energy PRO+

Prirodzená a zdravá forma získavania energie, ktorá:

- 🛡️ Posilňuje imunitu
- 😊 Zlepšuje náladu
- 🧘 Redukuje stres a únavu

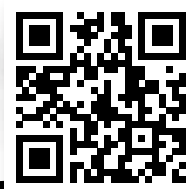
Len 10 ml ti zabezpečí prísun všetkých potrebných vitamínov a dodá energiu na celý deň



NA ZDRAVIE!



Neodporúča sa užívať tehotným a dojčiacim ženám.



Na obsah materiálu sa vzťahuje copyright © Andy Winson 2022. 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

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

AKO SA STAŤ MAJSTROM KOMUNIKÁCIE?

Milí priatelia.

Gratulujem Vám a vítam Vás na špeciálnom tréningu, vďaka ktorému získate 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 väčšinou našich problémov a životných výziev stojí práve **nesprávna a nedostatočná komunikácia**. Avšak len pomocou niekoľkých stratégií verbálnej a neverbálnej komunikácie **dokážete výrazne zvýšiť kvalitu Vašich vzťahov a svojho celkového života.**

Dnes sa zoznámite s množstvom techník a stratégií, ktoré Vašu komunikačnú hranicu posunú výrazne vpred. Spoznáte silu slov, naučíte sa klásť 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 nepodľahnúť emóciám a ako sa vyhnúť zbytočným nedorozumeniam, a mať tak výrazný náskok pred ostatnými.

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

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 ctou, 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 viesť 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?

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

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. | | Vedieť 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. | | Ľudia 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. | | Ľudia 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. | |

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

KOMUNIKÁCIA

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 bytosťami obyčajne prostredníctvom spoločnej sústavy symbolov:
- **V zoológii:** 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.**“ Keď 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 myšlienkach.

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

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

Zdroj:

BROCKMAN, John; MATSONOVÁ, Katika. Ako sa veci majú. Bratislava: Archa, 1996. Ako komunikujeme, s. 158. ISBN 80-7115-111-4.

ŠKVARENINOVÁ, Oľga: 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 percipientovi, 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

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

SILA KOMUNIKÁCIE

V našich životoch je komunikácia **unikátnym nástrojom dorozumievania sa** vo vnútornom, ako aj vonkajšom svete. Tak, ako komunikujeme s vonkajším svetom, tak aj vonkajší svet komunikuje s naším vnútorným svetom. **Táto komunikácia prebieha na úrovni všetkých našich zmyslov.**

Komunikujeme stále. Komunikácia neprebíha 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

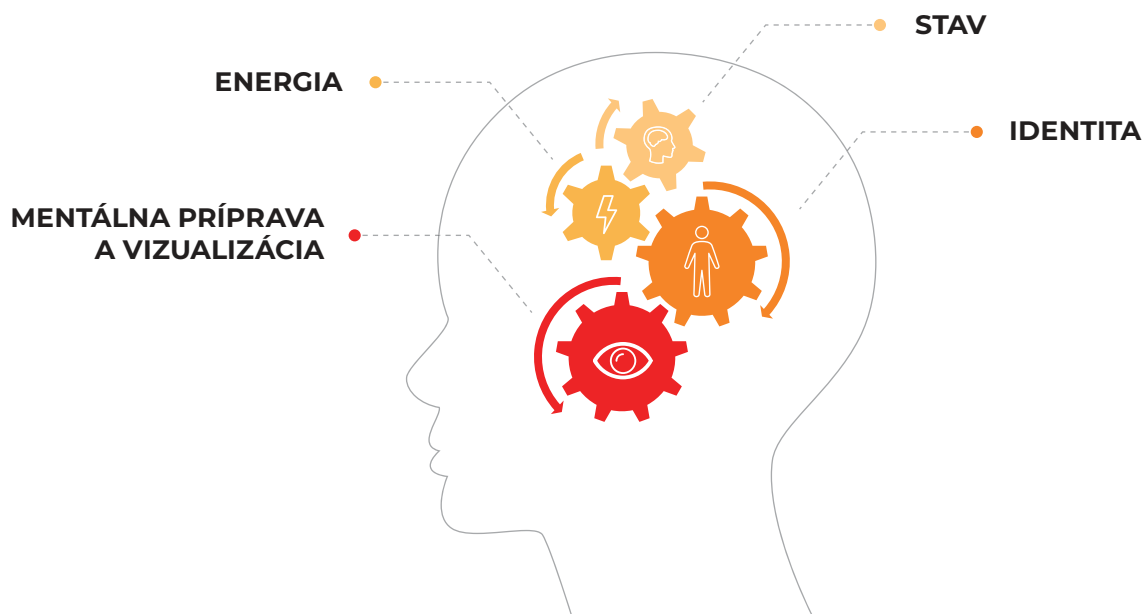
..... komunikácia

Ovládnuť komunikáciu znamená ovládnuť seba.

SPRÁVNE NASTAVENÁ MYSEĽ

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, duchovne a emocionálne. To znamená samého seba pomocou a vnútorného



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 sústrediť na, nie

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

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 nadhľadu (zvrchu) a bez toho, aby si prepadol vlastným, a tým dokázal nájsť racionálny spôsob, ako daný konflikt



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/jej 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:

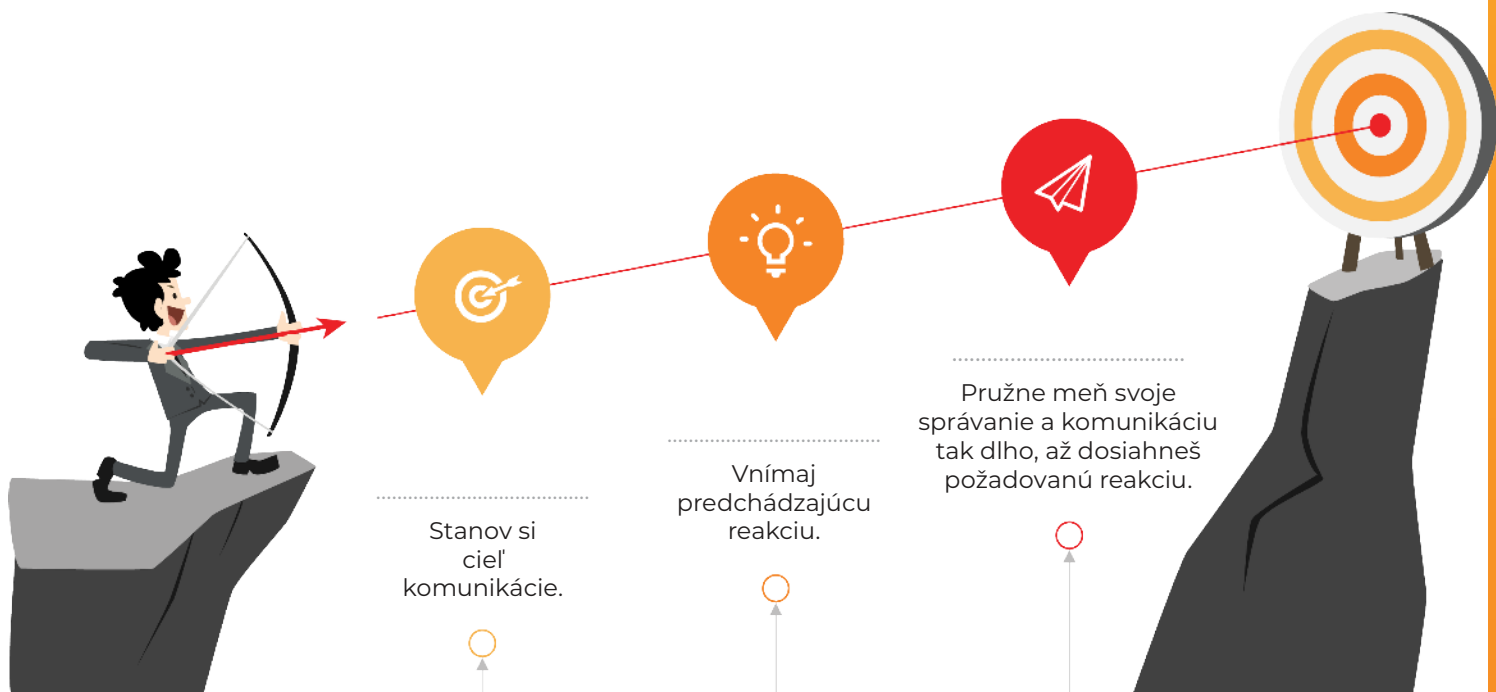
Čo mi toto cvičenie dalo?

Ako to využijem vo svojom živote?

SILA CIEĽA

Bez cieľa je každá cesta dlhá. Máš cieľ, máš smer, máš motiváciu.

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



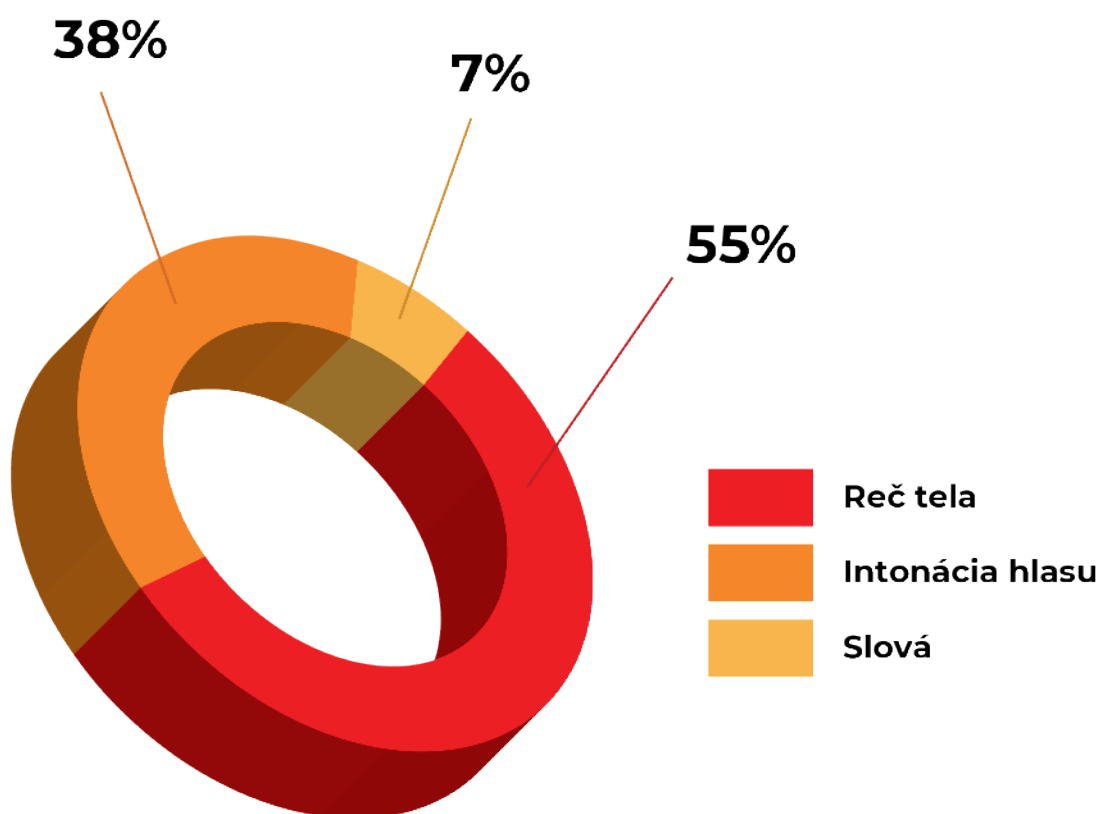
V priebehu komunikácie je vhodné porovnať počiatočný zámer s momentálnym stavom komunikácie a položiť si otázku: „*Vedie rozhovor k dosiahnutiu môjho cieľa alebo vyriešenia problému?*“

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.**



6 KLÚČOV K JEDINEČNEJ KOMUNIKÁCI

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

Význam komunikácie je v reakcii, ktorú vytvára.



MAJSTER KOMUNIKÁCIE

KOMUNIKAČNÉ ŠTÝLY

Ludské bytosti spracovávajú informácie a komunikujú prostredníctvom 5

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

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 využívajú 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?



MAJSTER KOMUNIKÁCIE

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
- zahltenie informáciami
- nezrozumiteľné vyjadrovanie
- skreslenie informácií
- nepripravenosť
-
-
-
-

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:

.....

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 prídavných mien a prísloviek.

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

SLOVNÝ BALÍK

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

Pýtajte sa špecifické otázky:

„Čo konkrétne?“

„Ako konkrétne?“

„Ktorý konkrétne?“

„V porovnaní s kým?“

„Povedz mi, ako si to pochopil?“

Asertívne správanie

Ovládnuť zásady asertívneho správania znamená súčasne znovuobjaviť vlastné hodnoty seba ako slobodného človeka a rešpektovať jedinečnosť osobnosti každého človeka, ktorú v praxi tak často potláčame. Znamená to 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

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:

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



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

X Staré slovo – negatívna emócia

Nové slovo – pozitívna emócia



Starosť	Skúsenosť
Strašný	Iný
Sklamaný	Prekvapený
Problém	Príležitosť
Strašný	Rozdielny
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Negatívne emócie bránia prúdeniu tvojej

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

X Staré – obyčajné slovo

Nové – energizujúce slovo



Dobre	Jedinečne
Pekný	Luxusný
Výborný	Famózný
Rýchly	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. Otvplyňujú smer našej pozornosti, našich pocitov, nášho myslenia a v konečnom rade aj nášho života. alebo

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

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

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

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

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

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 zahmlené.
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.

.....

.....

.....

.....

.....

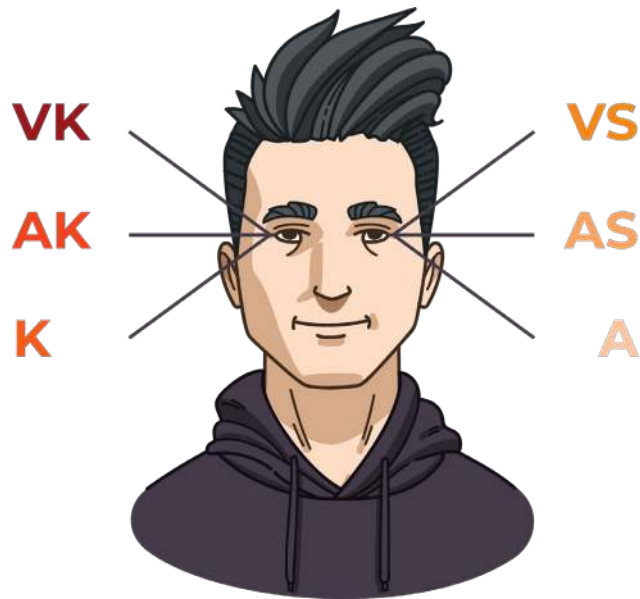
.....

.....

.....

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 znela hymna odzadu?“
„Ako by znela tvoja obľúbená pesnička odzadu?“
„Ako znie poškríabané 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 cítiš dotyk piesku na chodidlách?“
„Predstav si, že sa ti v ruke roztápa kúsok ľadu (popíš, čo cítiš).“

A

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

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

AKO ZVLÁDAŤ NÁROČNÚ KOMUNIKÁCIU?

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

Prejaví sa to nesúhlasom alebo námietkou, prípadne iným neverbálnym prejavom. Cieľom je aj napriek tomu zostať pánom situácie a komunikáciu doviesť do želaného výsledku.



1.



2.



3.

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

ONLINE KOMUNIKÁCIA

Dostupnosť moderných technológií a vzrastajúca popularita **online sveta** nám umožňuje dnes viesť 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 ostať 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 pozícií, kedy došlo aj k **zmene spôsobu komunikácie medzi tímami a vedením**.

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

✓ BENEFITY

- rýchlosť
- efektívnosť
- časová úspora
- nízke náklady

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✗ ÚSKALIA

- nedorozumenia
- slabá interakcia
- strata pozornosti
- technické problémy
- nedokončenie úloh

.....

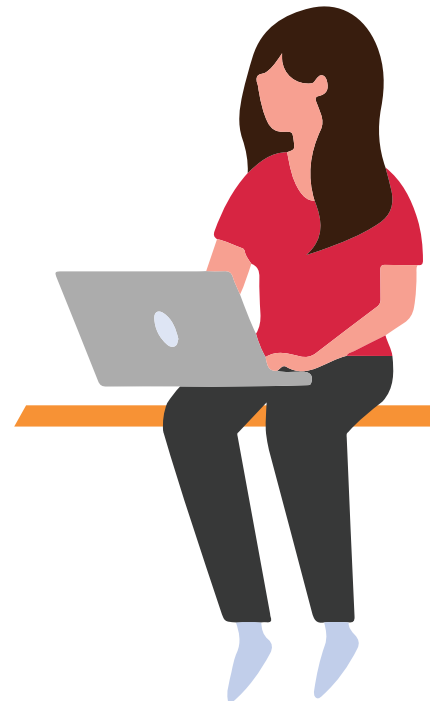
.....

.....

.....

.....

.....



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.

Pokiaľ sa ťa niekto naň 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 uisti, či to, čo hovoríš alebo píšeš, je konštruktívne a stojí za to, to verejne vyjadriť.

Nekontrolovateľné 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

Napiš **3 konkrétne situácie**, počas ktorých budeš v najbližších 7 dňoch trénovať to, čo si sa dnes naučil/a.

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

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 viesť 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 si odniesol/la z dnešného dňa?

Kam si sa posunul/a?

Chod' na **stranu 5** a vyplň stĺpec **budúcnosť**.

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

POZNÁMKY

POZNÁMKY

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

POZNÁMKY

POZNÁMKY

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

POZNÁMKY

POZNÁMKY

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

POZNÁMKY

POZNÁMKY

MAJSTER KOMUNIKÁCIE

Gratulujem Ti.

Našiel/Našla si spôsob, ako posunúť svoje komunikačné zručnosti na nový level.

Ak Ti tréning pomohol a myslíš si, že je dôležitý aj pre iných ľudí, staň sa naším fanúšikom a napíš nám Tvoje pocity a zážitky na:

www.facebook.com/AndyWinsonOfficial

www.instagram.com/andywinsonofficial

tiktok.com/@AndyWinsonOfficial

youtube.com/AndyWinson

Ďakujem.

S úctou k Tvojej jedinečnosti



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

Andy Winson

www.AndyWinson.sk

Tréningy:

www.ObjavSvojuSilu.sk

www.TajomstvoMysleBohatych.sk

www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk

www.10xEnergy.sk

Skupiny:

www.facebook.com/groups/99dni

www.facebook.com/groups/m3tagram

Profesionálne tréningy:

www.NewCodeNLP.sk

www.MajsterKomunikacie.sk

www.MajsterPodii.sk

www.MajsterPredaja.sk

www.MajsterMLM.sk

www.SuperLeader.sk

Iné weby a produkty:

www.Metagram.sk

www.KlubAndyhoWinsona.sk

www.DiarUspechu.sk

www.WinsonEnergy.sk

www.Vykonam.sk

www.objavsvojusilu.sk/v-krize/

www.objavsvojusilu.sk/rozzhav-svoj-vztah/

www.MakacVsBohac.sk

ZAŽI ŠPIČKOVÉ CERTIFIKOVANÉ TRÉNINGY

pod vedením Andyho Winsona – jediného autorizovaného trénera New Code NLP.

NLP PREMIER PRACTITIONER

Jednoduché techniky, výnimočné výsledky!

Spoznaj stratégie tých najúspešnejších. Objav jednoduché, no extrémne účinné techniky NLP, dosahuj ciele oveľa rýchlejšie a zaži absolútnu zmenu mysle a svojho života.

NLP MASTER PRACTITIONER

Majstrovské ovládnutie mysle a života!

Zoznám sa s hypnózou, koučovacími technikami a ešte viac prehĺb svoje poznatky o tom, ako takmer okamžite možno pomôcť sebe a ostatným v akýchkoľvek oblastiach života.



5 x 3-dňové moduly

Celosvetovo platný certifikát



Získaš kontrolu nad svojím životom, zdravím a finančnou situáciou.



Budeš vedieť zmeniť svoj stav a náladu kedykoľvek a na akomkoľvek mieste.



Naučíš sa spôsoby a postupy rýchleho dosahovania výsledkov.



Spoznáš hypnotický jazyk najväčších spíkrov a obchodníkov sveta.



Objavíš svoje poslanie a odomkneš svoj skutočný potenciál.



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



Ak máš záujem o osobnú konzultáciu ohľadom možnosti absolvovania jednotlivých tréningov, vyplíš nezáväzný kontaktný formulár:



PREDBEŽNÉ TERMÍNY TRÉNINGOV 2022

Tréningy pre všetky oblasti života

29.4. – 1.5.2022 Piatok – Nedeľa	3 dni	Objav Svoju Silu Dni plné transformácie, vďaka ktorým odblokuješ svoj vnútorný potenciál www.ObjavSvojuSilu.sk
10.9.2022 Sobota	1 deň	Life Leadership Ako ovládnuť seba a stať sa lídrom svojho života www.LifeLeadership.sk
21.10. – 23.10.2022 Piatok – Nedeľa	3 dni	Tajomstvo Mysle Bohatých Finančný manuál pre život v hojnosti www.TajomstvoMysleBohatych.sk
2023	1 deň	Najlepší Rok Môjho Života Zamiluj sa do každej minúty svojho života! Nakopávač roka! www.NajlepsiRokMojhoZivota.sk

Profesionálne tréningy

20.3. – 22.3.2022 Nedeľa – Utorok	3 dni	Majster Predaja Ovplyvňuj prirodzeným spôsobom a staň sa najlepším v predaji www.MajsterPredaja.sk
17.5. – 18.5.2022 Utorok – Streda	2 dni	Majster Pódíí Strhni publikum k potlesku v stoji www.MajsterPodii.sk
4.10. – 6.10.2022 Utorok – Štvrtok	3 dni	Super Leader Urob z nemožného možné www.SuperLeader.sk
20.11.2022 Nedeľa	1 deň	Majster Komunikácie Získaj rešpekt od prvých sekúnd www.MajsterKomunikacie.sk

Neurolingvistické programovanie

04/2022	15 dní	NLP Master Practitioner Majstrovské ovládnutie mysle a života. Pre pokročilých! www.NewCodeNLP.sk
09/2022	15 dní	NLP Premier Practitioner Jednoduché techniky - výnimočné výsledky! www.NewCodeNLP.sk
09/2022	15 dní	NLP Master Practitioner Majstrovské ovládnutie mysle a života. Pre pokročilých! www.NewCodeNLP.sk

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

Pre viac informácií nás kontaktujte na tel. čísle **+421 908 777 808** alebo e-mailom na **akademia@andywinson.com**