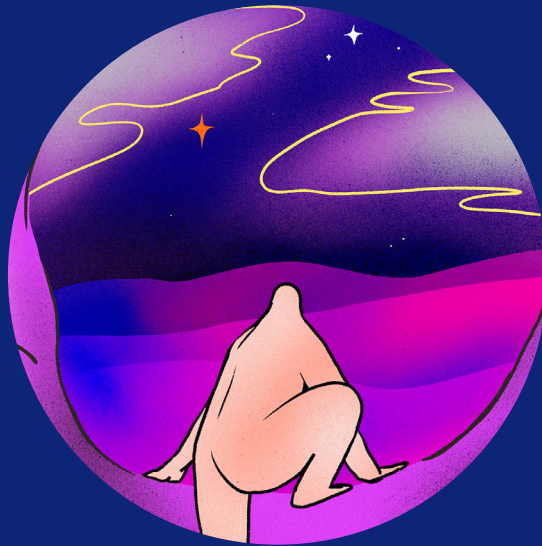


Zpětná vazba



V rámci mezilidských vztahů je důležité umět přijímat a současně i poskytovat zpětnou vazbu. Tento úkol je vhodné plnit ve dvojici (případně i ve větší skupině). Zvolte si jednoho člověka, kterému jasně a srozumitelně sdělíte něco pozitivního.* Oceníte například jeho schopnosti, dovednosti, znalosti, fyzické vzezření, osobní vlastnosti, případně jeho pomoc apod. Současně stejné osobě sdělte i něco negativního, kritiku. Opět se pokuste jasně, neurážlivě a neagresivně sdělit něco, co se vám na dané osobě nelíbí (pravděpodobně je zřejmé, že kritizovat například velikost nosu není něco, co je kritiky hodné a co má daný člověk úplně ve své moci). Jak vám bylo při sdělování zpětné vazby? Nyní si role vyměňte. Jak se vám poslouchala chvála na vlastní osobu? Jak na vás naopak zapůsobila kritika? Byl(a) jste schopný/á ji unést, přijmout, poučit se z ní?

Místo pro vaše poznámky a myšlenky:

.....

* Samozřejmě je nezbytné udělat to ve vhodné situaci a kontextu.

