

Komuniciranje in sodelovanje skozi prizmo osebne energije



Dr. Danijela Brečko

Danijela

Delo



Drznost

Dobrodelnost

Družina

Matrika osebne energije

4

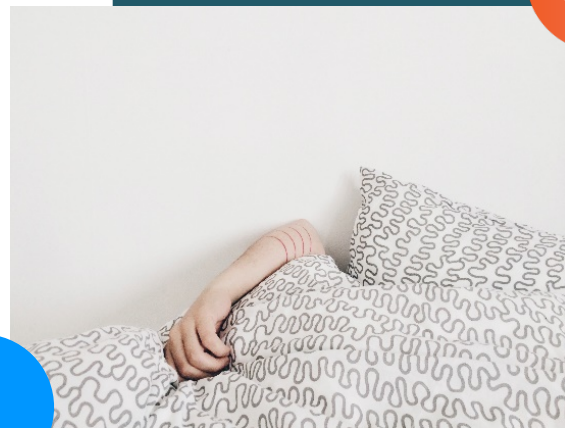


1



oe

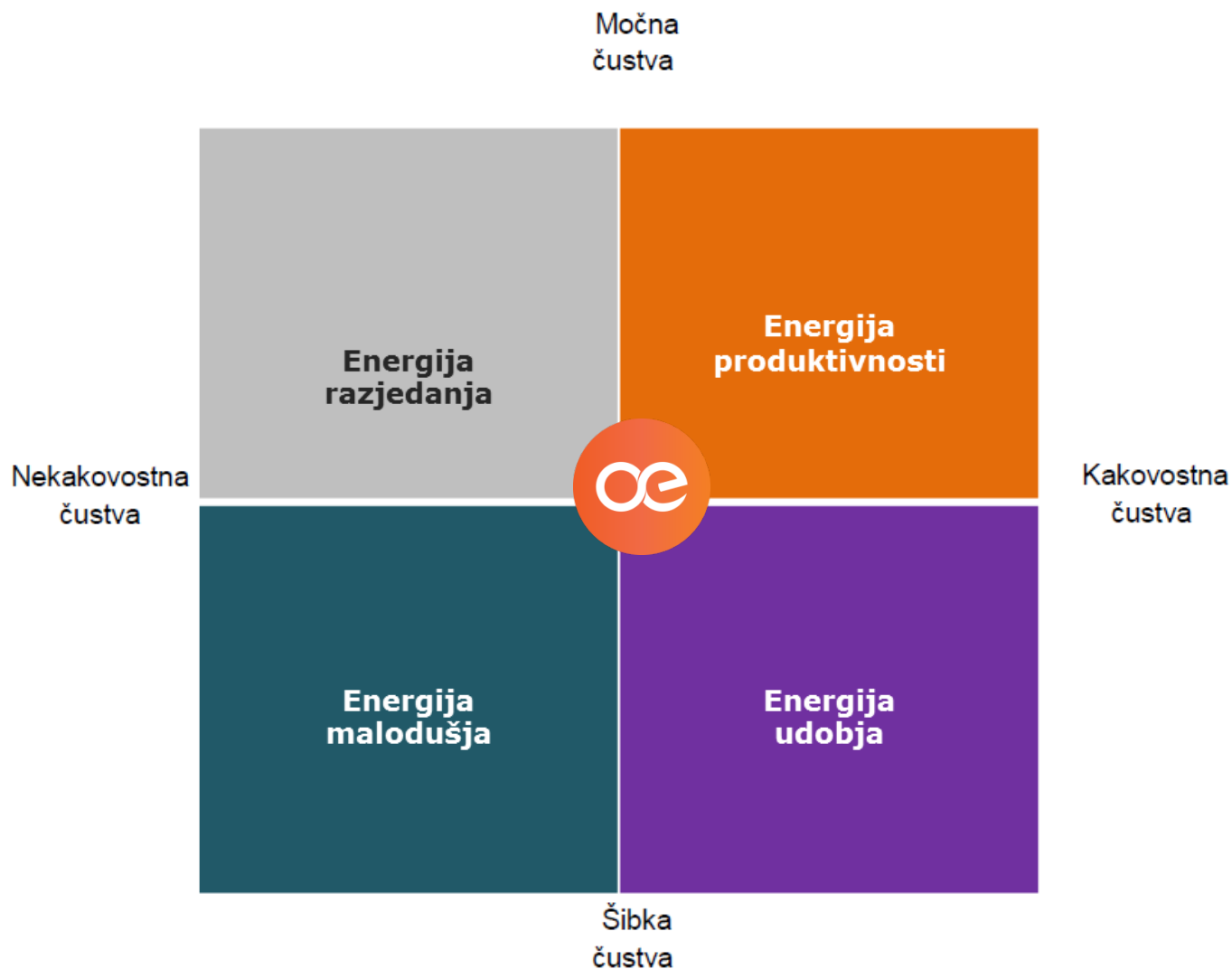
3



2



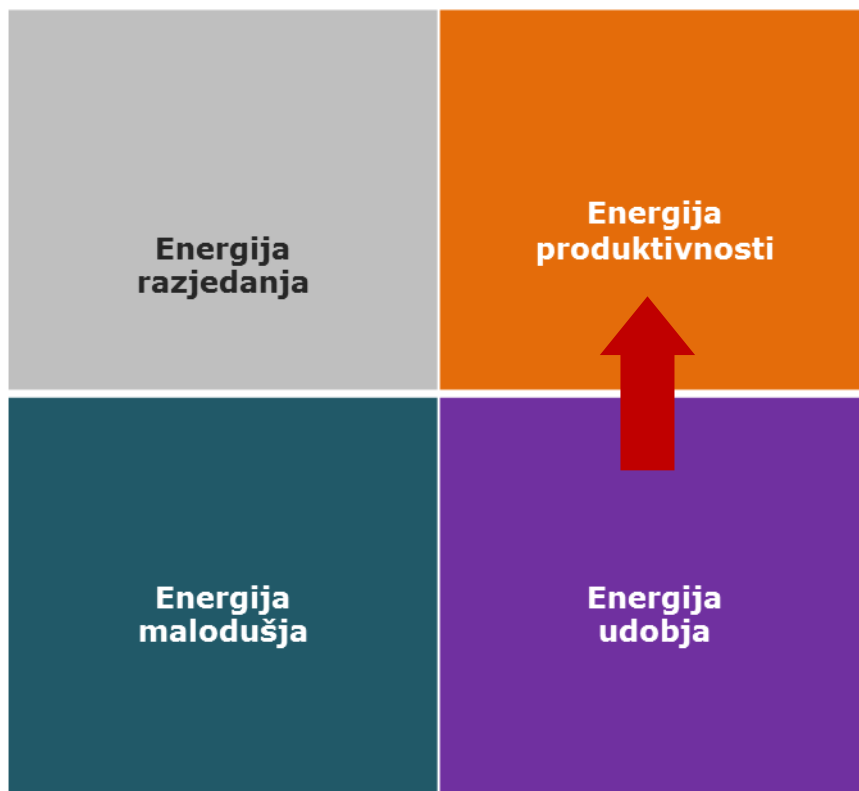
Matrika osebne energije



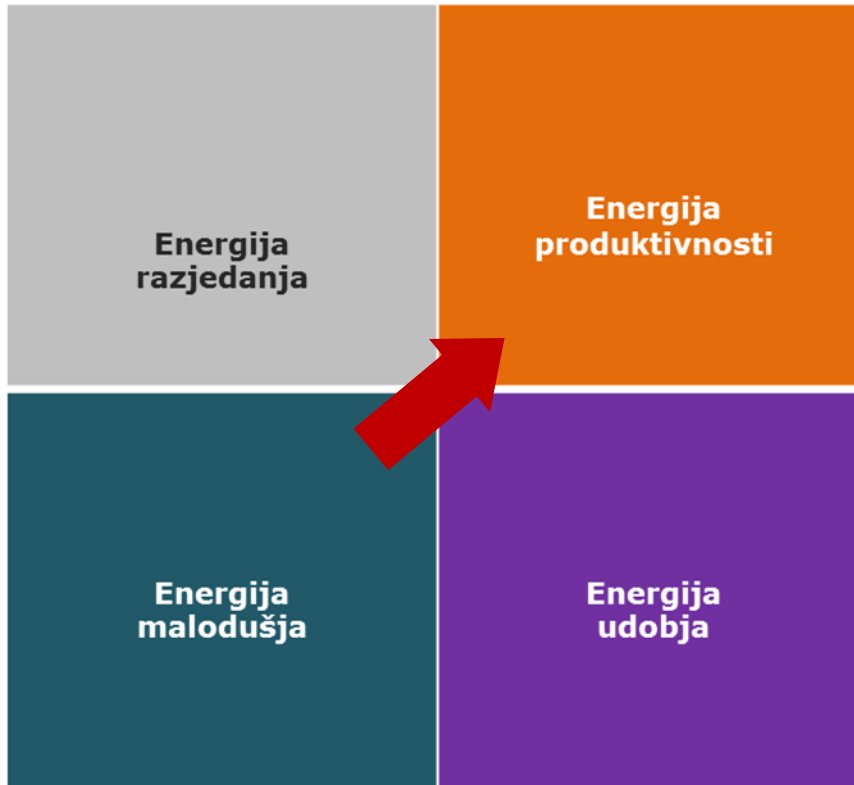
Matrika osebne energije



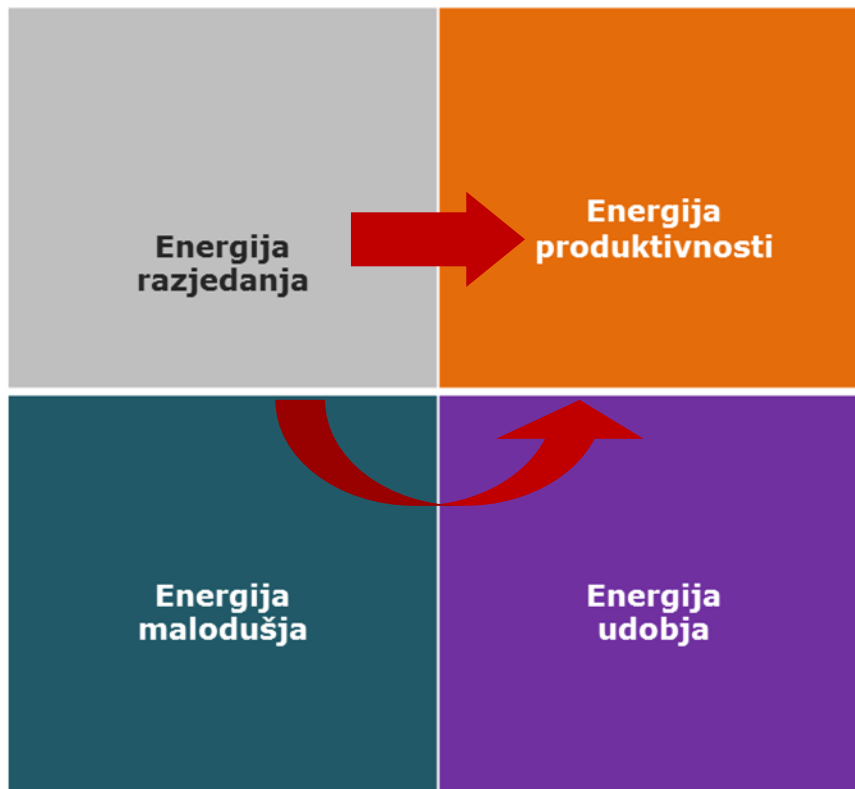
„Premagovanje zmaja“



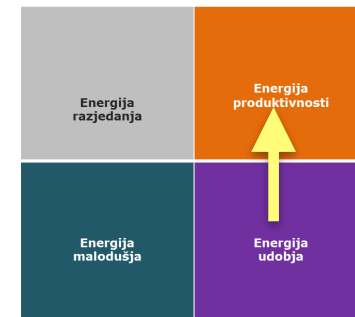
Osvojitev kraljične



Mobiliziranje in osredotočanje energije



;Jasna in ciljno usmerjena komunikacija



Kaj je cilj komunikacije?

“SMART” komunikacija Mentalna priprava

Redundantnost
Kaj se zgodi, če cilj komunikacije
ni jasen?#

*Spretnost pri
prenosu sporočila

Zgodba o Lesiju

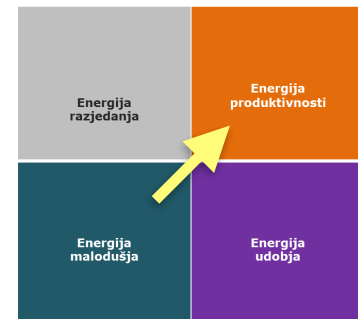




;Empatija in so-čutenje



;Empatija in so-čutenje



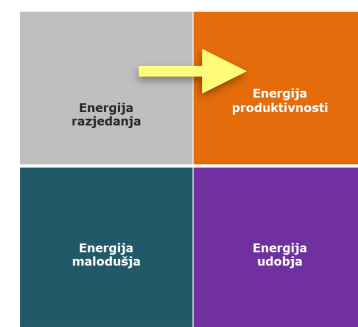
Empatija, simpatija, antipatija, apatija;
Premalo ali preveč empatični?;
Moralno presojanje;
Primerjanje sebe z drugimi in primerjanje ljudi med seboj! Kaj je bolje?;
Primerjajmo se s samim seboj! Kje sme bili včeraj, kje smo danes in kje želimo biti jutri?

Se lahko empatije naučimo?*

Opišite človeka na sliki

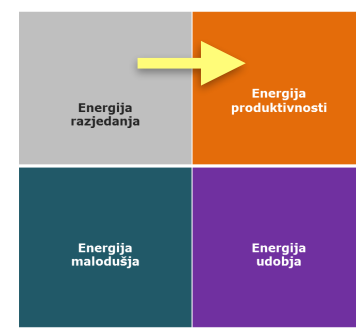


;Ločimo sodbe od opazovanja



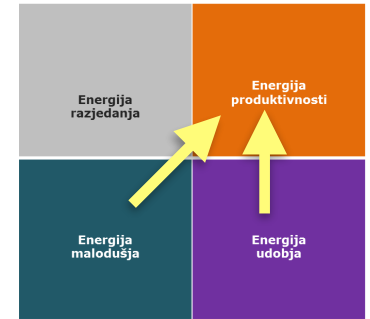
- Percepcije....?
- Sodba ali opazovanje;
- Presojanje ljudi in posledice;
- Prvi vtis?
- **Čustveno inteligentna komunikacija ločuje opazovanje od sodbe**

;Izražanje občutkov



- Kako nam gre izražanje občutkov;
- Ločimo misli od naših občutkov;
- Občutke lahko izrazimo v prvi osebi
- **Z izražanjem občutkov se sogovorniku veliko lažje približamo**
- ...*

;Dajanje pohvale ter kritike



- **Argumentirana pohvala in argumentirana kritika;**
- **Udobna in neudobna povratna informacija?;**
- **Kako se ljudje odzivamo na neudobne povratne informacije...**

;Kako se odzovemo na kritiko?

1. 'Krivim sebe' →
2. 'Krivim sogovornika' →
3. 'Pozoren sem na svoje potrebe in občutke' →
4. 'Pozoren sem na potrebe in občutke sogovornika' →

Posledice

Asertivnost - Bodite pozorni na svoje potrebe in občutke in jih izrazite!!! (3)



Raziskovanje:

Preverite stanje vaše osebne energije

(vprašalnik je brezplačen)

Branje:

Osebna energija in kakovost življenja

Prebudimo zmagovalno energijo v nas

Danijela Brečko

danijela.brecko@sofos.si

www.sofos.si

