

# JAK ROZPOZNAT A ZLEPŠIT SVŮJ KOMUNIKAČNÍ STYL

Porozumění tomu, jak komunikujete Vy i Váš partner, je jednou z cest ke spokojenému vztahu. Tento pracovní list Vám pomůže identifikovat Váš komunikační styl, pochopit jeho dopady na vztah a naučit se nové způsoby efektivní komunikace.

## Jaký je Váš styl?

Přečtěte si následující popisy komunikačních stylů. Zakroužkujte ten, který na Vás nejvíce sedí, nebo označte více stylů, pokud se v různých situacích projevujete jinak.

### Pasivní (vyhýbavý)

- Vyhýbáte se konfliktům, neradi říkáte „ne“ a často potlačujete své potřeby nebo názory.

### Agresivní (dominantní)

- Vyjadřujete své názory a potřeby velmi přímo, ale někdy můžete přehlížet pocity a potřeby druhých.

### Pasivně-agresivní (nepřímý)

- Na povrch působíte klidně, ale své pocity (například frustraci) vyjadřujete nepřímo, například sarkasmem nebo ignorováním.

### Asertivní (respektující)

- Dokážete jasně a upřímně vyjádřit své potřeby, ale zároveň respektujete potřeby druhých.

## Jaký styl má Váš partner?

Jaký komunikační styl podle Vás používá Váš partner?

- Je stejný jako Váš, nebo odlišný?
- Jakým způsobem na Vás jeho styl působí?

Zapište své myšlenky:

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

## Pozitivní dopady komunikačních stylů

Každý styl má své výhody. Zamyslete se nad tím, jak Váš styl může pomáhat:

- Jak Váš styl přispívá k porozumění ve vztahu?
- V jakých situacích je Váš styl užitečný?

Příklad: Pasivní styl může někdy pomoci uklidnit napjatou situaci, asertivní styl zase umožňuje efektivní řešení konfliktů.

Moje odpovědi:

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

## Negativní dopady komunikačních stylů

Každý styl může mít i své nevýhody. Přemýšlejte o situacích, kdy Váš komunikační styl vztahu neprospěl:

- Může Váš styl někdy vést k nepochopení nebo konfliktům?
- Ovlivňuje Váš styl otevřenost ve vztahu?

Příklad: Pasivně-agresivní styl může zanechávat druhého zmateného nebo frustrovaného.

Moje odpovědi:

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

## Změna a zlepšení

Podívejte se níže a zamyslete se, jak můžete svůj komunikační styl posunout ke zdravějšímu vyjadřování:

### Pasivní

- Učte se říkat „ne“ malými krůčky.
- Napište si věty, kterými můžete vyjádřit své potřeby a nebojte se je s druhým používat.

### Agresivní

- Zaměřte se na naslouchání druhým.
- Používejte věty začínající „Já cítím“ místo „Ty děláš...“.

### Pasivně-agresivní

- Pojmenujte své pocity přímo, bez přetvářky.
- Vyjadřujte své názory jasně a otevřeně.

### Asertivní

- Udržujte rovnováhu – vždy dejte prostor i druhému, aby mohl vyjádřit své potřeby.

## Reflexe na celý týden

Každý den si zapisujte, jak jste komunikovali v důležitých situacích. Uveďte, co se Vám podařilo a co byste chtěli příště udělat jinak.

Den: .....

Situace: .....

Můj styl: .....

Co bych příště změnil/a: .....