



## VÝSTUPNÍ ZPRÁVA

Dotazník komunikačního stylu

**John Doe**

john.doe@example.com

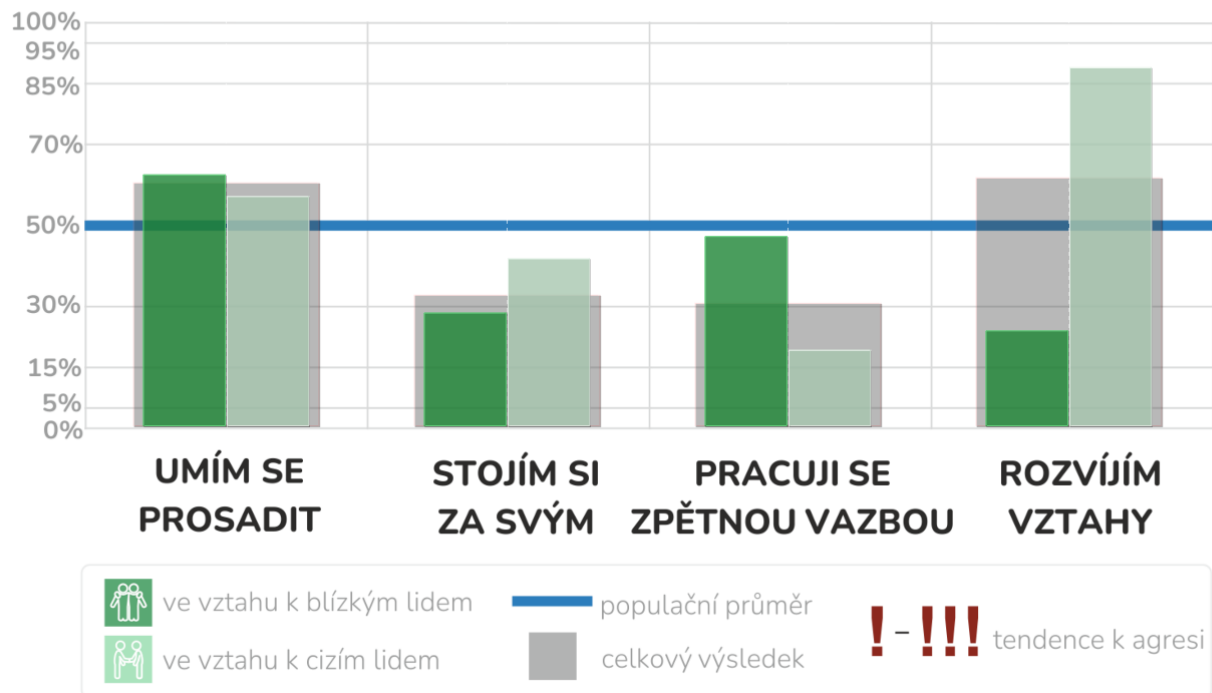
20. května 2016





## HLAVNÍ OBLASTI KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ

## HLAVNÍ OBLASTI KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ



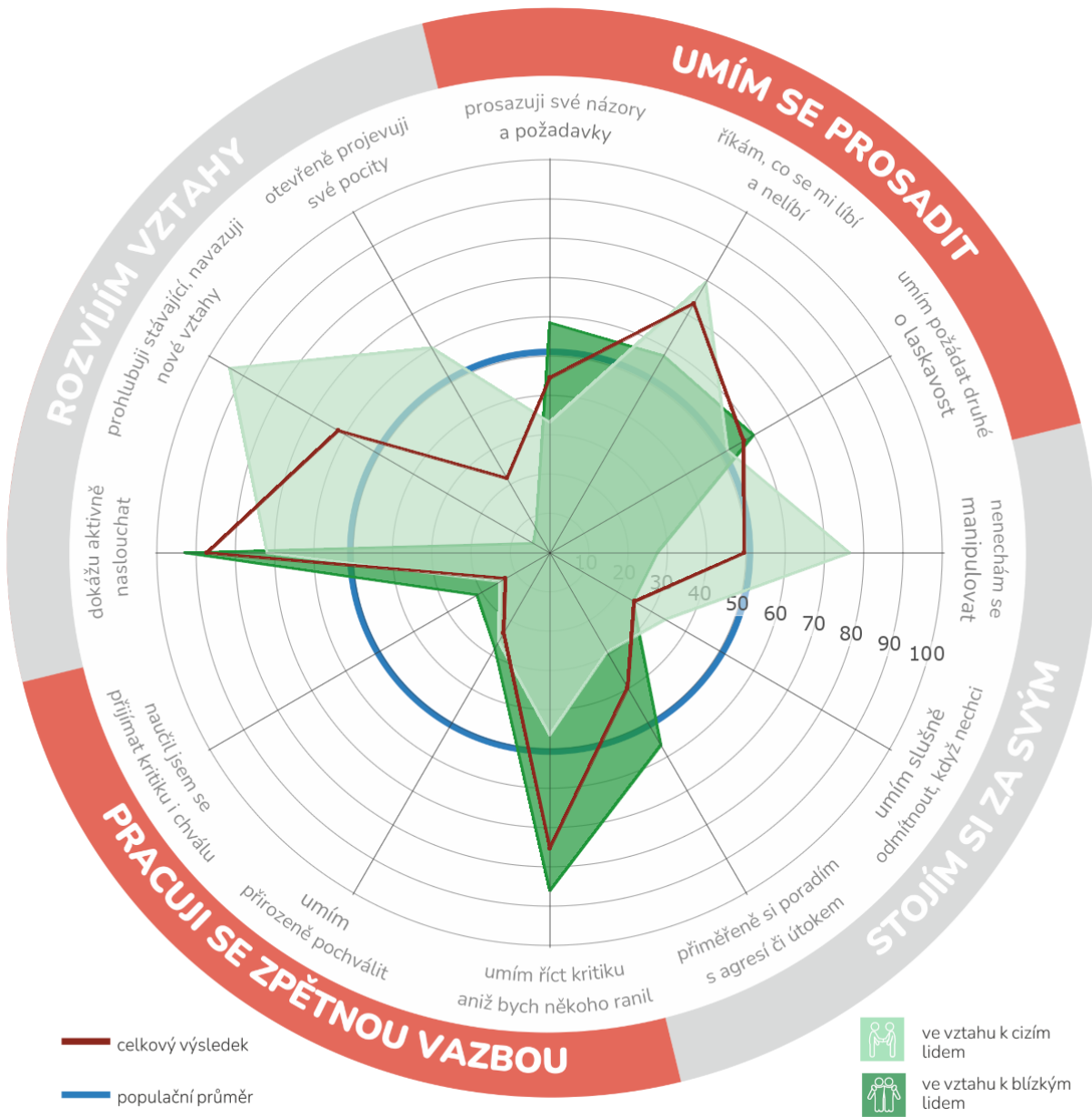
*Poznámka: Graf vyjadřuje míru asertivity ve čtyřech základních oblastech v podobě percentilů, tedy ve srovnání s referenční skupinou. V rámci každé oblasti je graf složen jednak ze schopnosti uplatnit asertivní jednání ve vztahu ke svým blízkým a jednak obecně vůči okolí. Vykřičníky upozorňují na oblasti, ve kterých je riziko záměny asertivního jednání za agresii, tedy prosazování se na úkor druhých. Počet vykřičníků (jeden až tři) signalizuje míru rizika, přičemž agresivní jednání není závislé na celkové míře asertivity a může se objevovat i tam, kde je míra asertivity celkově nízká.*

## INTERPRETACE VÝSLEDKŮ V HLAVNÍCH OBLASTECH KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ

Respondent se dokáže dobře prosazovat v jemu známém prostředí i mezi cizími lidmi. Sděluje své názory a požadavky jasně, říká co se mu líbí či nelíbí, umí přesvědčit své okolí. Pokud potřebuje s něčím pomoci, nebojí se někoho požádat o spolupráci. V pracovním prostředí či v rodině působí sebejistě. Má dobré předpoklady pro vyjednávání a logickou argumentaci. Rád rozhoduje a nebojí se za své rozhodování nést zodpovědnost.

Respondent lidi, které nezná, ale i lidi ze svého nejbližšího okolí (rodina, přátelé), nerad kritizuje. Nerad řeší nepříjemné situace. Raději je odkládá na neurčito. Zároveň může často vnímat kritiku od ostatních lidí nepřiměřeně citlivě. Má tendenci se k ní často v myšlenkách vracet a trápit se jí. Ostatními lidmi může být vnímán jako opatrný člověk, který si neumí příliš poradit např. při reklamaci v obchodě nebo v případě problému v restauraci.

## DÍLČÍ OBLASTI KOMUNIKACE A CHOVÁNÍ (ASERTIVITY)



Poznámka: Graf vyjadřuje míru asertivity v dílčích oblastech v podobě percentilů, tedy ve srovnání s referenční skupinou (populačním průměrem). V rámci každé oblasti je graf složen jednak ze schopnosti uplatnit asertivní jednání ve vztahu ke svým blízkým a jednak obecně vůči okolí.

## SILNÉ STRÁNKY

Pravděpodobně umíte naslouchat ostatním lidem. Vaši blízcí se Vám rádi svěřují, vyhledávají Vás v situacích, kdy si potřebují s někým popovídat. V komunikaci jste vnímavý a dáváte prostor druhé straně. Tím rozvíjíte svou schopnost empatie a dovídáte se i informace "pod povrchem". Snažte se hlídat si své hranice. Není potřeba naslouchat každému a vždy.

Vaše názory pravděpodobně říkáte ostatním jasně a srozumitelně. Dokážete sdělovat i nepříjemné informace. Zároveň umíte druhé lidi i ocenit. Pokud se Vám něco nelíbí, nebudete se pravděpodobně zdráhat to říci nahlas. Pro ostatní jste jasně čitelný a srozumitelný ve svých postojích.

V případě potřeby dovedete sdělit jasnou a srozumitelnou kritiku. Umíte problém pojmenovat přímočaře a jednoznačně. Zároveň při tom dokážete brát ohled na druhého člověka. Kritizující sdělení umíte podat citlivě, neboť Vám záleží na tom, aby je druhá strana přijala. Zároveň svou kritikou posouváte problém k řešení.

## DOPORUČENÍ

Máte tendenci vnímat kritiku osobně a citlivě. Můžete se kritikou zbytečně zatěžovat či trápit. Ve většině případů přitom může jít o menší problém, než jak se na první pohled zdá. Zkuste se naučit vnímat kritiku věcně a neosobně. Můžete zkusit hledat motivy a příčiny kritiky. Racionální přístup ke kritice pro Vás může znamenat úlevu a větší prostor pro Vaš osobnostní rozvoj. Rovněž se naučte přijmout chválu či lichotku. Poděkování a úsměv někdy funguje více než rychlé odmítní.

Pravděpodobně lidi ve svém okolí příliš nechválíte. Můžete mít pocit, že je to zbytečné. Nebo Vás možnost někoho pochválit vůbec nenapadne např. z důvodu, že sám pochvalu nevyhledáváte. Pochvala potěší většinu lidí, dokáže motivovat k dalším aktivitám a výkonům. Všimněte si ve Vašem okolí, co můžete ocenit. Volte jednoduché a přirozené formulace. Začněte např. tím, že každý den okomentujete drobný úspěch Vašeho partnera (dobré jídlo, pěkný účes, zvládnutou práci). Prohloubíte tím Váš vzájemný vztah a navodíte příjemnou atmosféru.

Máte tendenci být zdrženlivý a na situace reagovat spíše svým vnitřním prožitkem. Pokud své emoce navenek neukazujete, ostatní lidé nemusí chápat, co právě prožíváte. To může zapříčinit určitý odstup ostatních. Naučte se své emoce pojmenovat a dávat je více najevo. Začněte např. tím, že budete nahlas sdělovat své prožitky ("Mám radost", "Štve mě"). Pustíte tím ostatní lidi blíž k sobě.