



# Komunikácia





Financované  
Európskou úniou  
NextGenerationEU

**PLÁN [OBNOVY]**

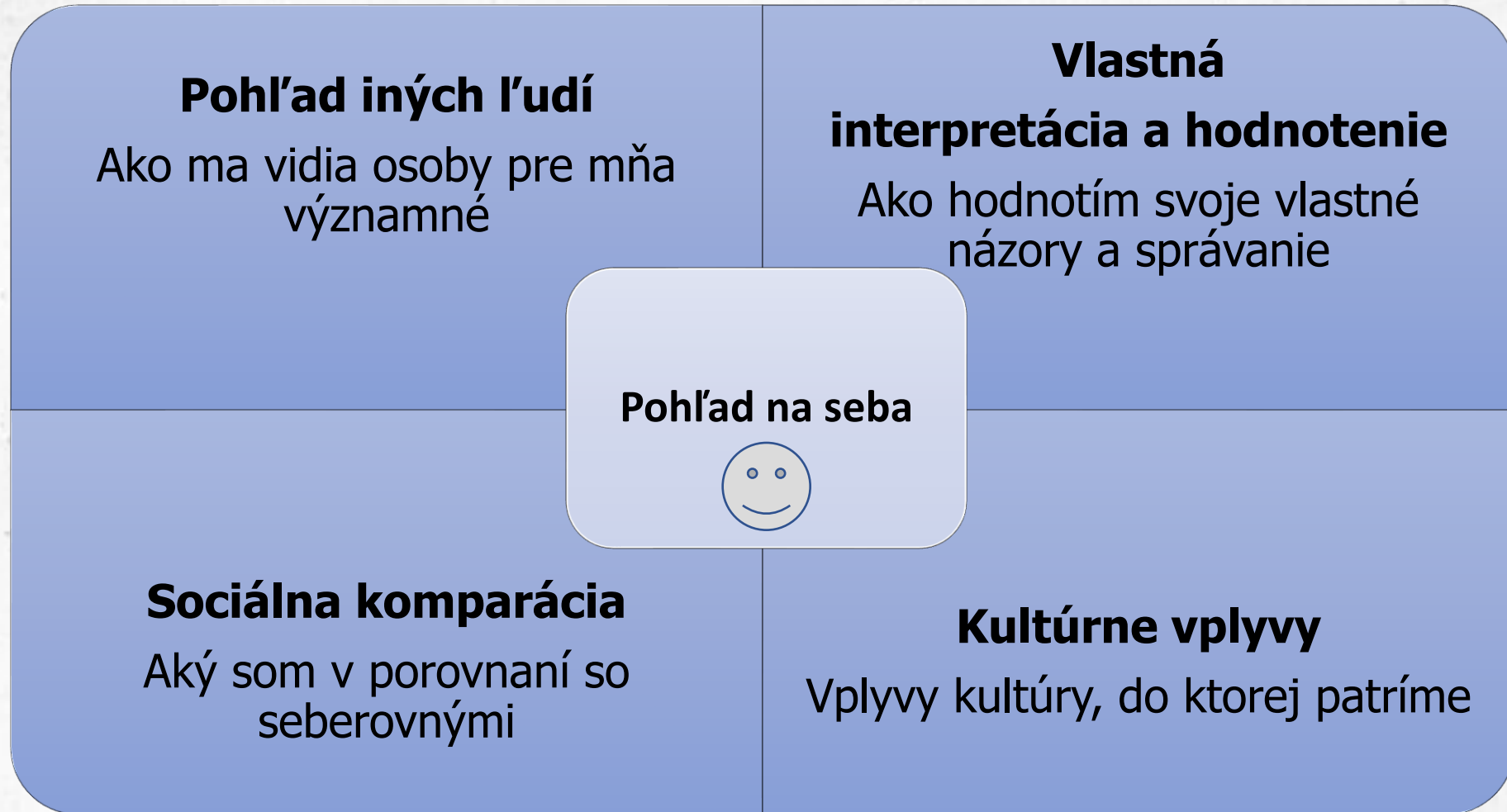


MINISTERSTVO  
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
A INFORMATIZÁCIE  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

# Spätná väzba

5 blok

# Sebapercepcia



Pohľad na seba



# Johari okno

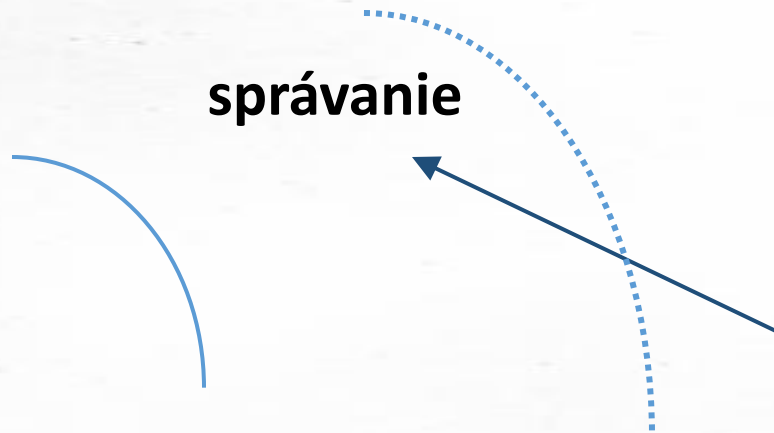
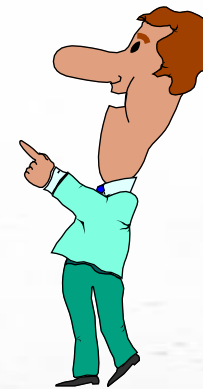
		ja o sebe	
		viem	neviem
iní o mne	vedia	<b>A</b> <b>VEREJNÁ OBLASŤ</b>	<b>B</b> <b>SLEPÁ OBLASŤ</b>
	nevedia	<b>C</b> <b>SKRYTÁ OBLASŤ</b>	<b>D</b> <b>NEZNÁMA OBLASŤ</b>

# Spätná väzba a kam ju smerovať:

motívy a  
vlastnosti



správanie



# Spätná väzba – schéma

- **JA (cítim)...** vyjadrenie pocitov, prežívania
- **KEĎ TY...** popis konkrétneho správania partnera, hovoríme za seba, nehodnotíme
- **PRETOŽE...** informácia o tom ako mňa ovplyvňuje správanie partnera, alebo prečo to tak je
- **PRAJEM SI...** návrh zmeny, iného riešenia situácie v budúcnosti



# Pravidlá pri poskytovaní SV

## poskytovateľ:

- popisuje konkrétne správanie, nehodnotí
- hovorí za seba, neinterpretuje
- všíma si správanie, ktoré je možné zmeniť
- snaží sa oceniť

## príjemca:

- neprerušuje, počúva
- nevysvetľuje dodatočne, ako to myslel
- spätnú väzbu berie ako informáciu, s ktorou nemusí súhlasiť
- ak spätnej väzbe nerozumie, požiada o vysvetlenie
- ocení toho, kto mu spätnú väzbu dáva, poďakuje

# Porovnajte!

## Spättná väzba

*Informácia zameraná na zmenu správania  
v pozitívnom smere*

- špecifická
- popisná
- s dôrazom na vec
- jasná
- orientovaná na budúcnosť
- hľadá riešenie

## Kritika

*Vyzúrim sa tým, že ti poviem, aký by si mal  
byť*

- všeobecná
- hodnotiaca
- s dôrazom na osobu
- zahmlená
- orientovaná na minulosť
- hľadá vinníka