

Vaje za ustvarjalno in kritično komunikacijo

Kaj razumeš pod pojmom kritika?

Kaj misliš, da je realna, neutemeljena in negativna/pozitivna kritika?

Realna:

Pozitivna:

Negativna:

Neutemeljne:

Kaj razumeš pod pojmom samokritika?

Kaj misliš da pomeni, realna, neutemeljena, negativna in pozitivna samokritika?

Realna:

Neutemeljena:

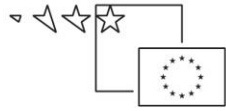
Negativna:

Pozitivna:

Katera od zgoraj naštetih se ti zdi da je najboljša(v obeh primerih in pri kritiki in samokritiki)?

Se ti zdi da te drugi pogosto kritizirajo? Utemelji (samo verbalno)

Si preveč ali premalo kritičen do sebe? Kaj bi spremenil, če bi lahko?



Spodaj napisanim trditvam skušajmo določiti za katero vrsto kritike ali samokritike gre in kratko mnenje.

1. Vedno kadar kaj storim, vem da bi lahko storil še bolje in kadar nekaj povem, vem, da to lahko povem še bolje....
2. Super sem to povedal, nikakor ne bi tega zmozel povedati še bolje, ker je bilo briljantno.
3. To sem naredil popolnoma narobe. Nikoli ne naredim nič prav in tako kot je treba, najbolje da se sploh ničesar takega ne polotim več.
4. Po svojih najboljših močeh sem to naredil, saj sem se dosti učil, pač ni šlo, čeprav vem da zelo obvladam.
5. Delo ne opravljaš vestno in pri delu si zelo površen. V prihodnje ti povemo, potrudi se bolje, če ne bomo zaposlili drugega kandidata.
6. Opazujem te že dalj časa in zdi se mi, da izdelki niso tako natančni kot bi morali biti. Prosim preglej še enkrat, popravi in v prihodnje pazi, da ne bi prišlo do enakih napak.
7. Ni čudno, da ti ne uspe najti službe, tvoja komunikacija ni primerna, tvoje obnašanje ni družbeno sprejemljivo in način kako pristopaš do ljudi in stvari je izven vsake kritike.
8. To si povedal tako zanič, da četudi se boš trudil in trudil, ne boš znal povedati nič bolje.
9. Zelo dobro. Vidi se da si na tem področju sposoben in da ti takšen način dela odgovarja, kar tako naprej.
10. Super, to storiš najbolje od vseh, ni kaj reči.

Komunikacija v medosebnih odnosih na podlagi zvočnih prvin govora (Besedilna fonetika)

PREMORI

Kaj so premori v govorjenju in kako vplivajo na komunikacijo?

Poudarna vloga.....bil je on..in...

Čustvena vloga prišel je in.... nič

VAJA: ALI OSEBNO DELAMO PREMORRE PRI GOVORJENJU ALI PREVEČ HITRO IN
POVEZANO GOVORIMO?

GLASNOST

Kakšna jakost (glasnost) v sporazumevanju se vam zdi najboljša?

Kaj pomeni jakost?

POUDARKI

KAJ ŽELIMO S POUDARKI V STAVKIH DOSEČI?

On je bil kriv. ON je bil kriv. On je bil KRIV (*Razložimo*)

HITROST

Zakaj je hitrost govora pomembna?

Utemelji kakšna hitrost je primerna za govorjenje:

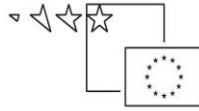
- po radiu, TV:
- na sestanku
- doma; s prijatelji
- ko pripovedujemo pravljice
- ko se igramo z otroki
- ko razlagamo vesele stvari
- ko razlagamo žalostne stvari

BARVITOST JEZIKA

Kaj je to barvanje jezika? Naštej nekaj motečih dejavnikov pri govornem sporazumevanju. (noslanje, hripavost, jecljanje, cviljenje, kričanje, pretirano potihno, zmedeno in nejasno.....

Ali ste že kakšen pojav kdaj zapazili pri sebi – navedite.

Razmišljamo: kaj nas pri govoru pri sogovorniku najbolj moti (glede na zgoraj omenjene pojave – glasnost, hitrost, nejasnost.....



Delovni list: izobraževalna in strokovna raven sporazumevanja

Dobro preberi besedilo in skušaj ugotoviti kaj v komunikaciji in pogovoru ni v redu.

Jože: Lepo pozdravljen Miha, tebe pa nisem videl že vrsto let.

Miha: Pozdravljen Jože, ko sva bila še sošolca sva našla več časa drug za drugega. Prav vesel sem, da te vidim, kaj pa pravzaprav počneš v življenju?

Jože: Nič posebnega, saj veš da sem že včasih delal doma na kmetiji, sedaj sem pa ostal sam in peljem kmetijo naprej.

Miha: Torej nisi šel kam naprej študirat?

Jože: Ne, me ne zanima, pa tudi zadovoljen sem s tem, delo me veseli. Kaj pa ti, kako si, vidim da moraš biti kar nekaj pomembnega ko nosiš kravato?

Miha: Doktoriral sem na sociologiji in pravo. Ves čas se aktivno udeležujem mednarodnih konferenc, sej in podobno, potem pa je kar nujnost kravato nositi.

Ravno danes smo **diskutirali** o **permanentnem** izobraževanju.

Jože: Aja.

Miha: Človek se mora ves čas izobraževati, da mu ne zastarajo kognitivne sposobnosti.

Jože: **Kognitivne** sposobnosti praviš?

Miha: Da, **evalvacije** in **analize strukturiranih modulov** so pokazale, da se izobraževanje odraslih v zadnjih letih bistveno zvišuje.

Jože: No ja, kakor kdo hoče.

Miha: V času **evolucijskega** napredka se morajo zlasti starejši vključiti v proces **socializacije**, če hočemo govoriti o **normalizaciji** in aktivni vključenosti človeka v **zunanje dejavnike**.

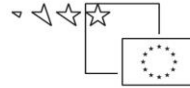
Jože: Res mi je žal, še bi govoril, pa me čaka delo.

Miha: Dam ti vizitko, na njej piše moj **mail**, pa se kaj oglasi, ko boš imel čas.

Jože: Mail?

Miha: Kar po telefonu me pokliči, prav?

Jože: Se slišiva, lep pozdrav. Miha: Lep pozdrav



MOTIVACIJA IN SAMOMOTIVCIJA ZNOTRAJ SKUPINE

1. Kaj razumemo pod pojmom motivacija? Kaj mi pomeni pojem 'samomotivacija'?
2. Kdo, katere institucije vplivajo in imajo odločilen pomen za mojo motivacijo?
3. Se mi zdi, da je način motiviranja 'mene samega' od zunanjih dejavnikov (ljudi- Šent, družina, druge institucije ipd) primeren ali ne, utemelji?
4. Kateri stavek, besedo, spodbudno misel, bi mi morali izreči oz. kakšen način bi morali uvesti, da bi bil bolj motiviran?
4. Se mi zdi da sem dovolj samomotiviran, kje vidim ovire, zadržke?
5. Kaj konkretno storim za svojo osebno motivacijo in kako motiviram in vlivam voljo drugim.



DELOVNI LIST: USPEŠNOST IN URESNIČENOST ŽIVLJENJA V POVEZAVI S SOCIALNIMI IN OSEBNOSTNIMI VEŠČINAMI

I. DEL

1. Kaj mi pomeni USPEH? Skušajmo najti čim več besed, ki opisujejo USPEŠNOST.

2. Podčrtaj vse tiste za katere misliš, da so prisotne v tvojem življenju?

3. Kako doseči uspešnost in kako uresničiti svoje življenje?(pogledali si bomo nekaj 'korakov')

4. Naštej (enega ali več) kratkoročnih ciljev - doseg nekega uspeha in naštej nekaj dolgoročnih ciljev – doseg nekega uspeha

Kratkoročni

Dolgoročni

- 1.
- 2.
- 3.

- 1.
- 2.
- 3.

5. Kako vidim svoje življenje (kako bi ga opisal/a)-označi naslednje trditve

Dobro

lepo

zadovoljno

mrtvo

srečno

nesrečno

nezadovoljno

nemirno

razburljivo/živahno

Nujno

brezvezno

nesmiselno

zadovoljivo

uresničeno

neuresničeno

dopiši svojega.....

II. DEL (Uspehi v življenju v povezavi s komunikacijo in medsebojnimi odnosi)

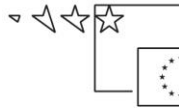
1. Razmišljajmo: *Kako je povezana komunikacija za doseganje uspehov in ciljev v mojem življenju?*

2. Se mi zdi da za uresničitev svojih ciljev, načrtov več pripomorem sam ali drugi ljudje, institucije; in kako bi procentualno označil razmerje.

3. Kdo in katere osebe ali institucije so v igri pri doseganju mojih ciljev, želj, potreb
(napišite vse tiste osebe, ki kakorkoli pripomorejo k tvojemu doseganju ciljev - nato vse osebe in institucije vpiši na delovni list ' krogi doseganja mojih uspehov'. Na tej podlagi dobimo jasno predstavo kdo so osebe, ki ključno in malo manj ključno vplivajo na naše življenje in njegov potek.

OSEBE

INSTITUCIJE, URADI



Komunikacija čustev

1. Naštejmo nekaj negativnih in pozitivnih čustev (enostavnih in sestavljenih)

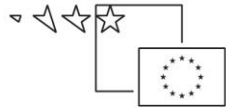
2. Katera čustva zgoraj zaznam pri sebi (*podčrtajmo ali jih izpišimo*)

2a) katera dva negativna čustva pri sebi me motita?

2b) katera dva pozitivna prevladujeta?

3. V katerih okoliščinah ali razmerah mi omenjena čustva delajo probleme
(*prim: v pogovoru, kjer se mi posmehujejo, me nadzorujejo, me kontrolirajo, želijo biti glavni; kadar mi ne uspejo zastavljeni cilji ipd*) Naštejmo vzroke....

4. Kako lahko obvladamo svoja čustva (nekaj korakov s pomočjo plakata)



REAKCIJE, ODZIVI IN OBVLADANJE KONFLIKTNIH IN STRESNIH SITUACIJ V DRUŽBENIH IN OSEBNIH ODNOSIH

Kako reagiramo v konfliktnih situacijah? **Bolj čustveno ali razumno?** Najprej moramo ugotoviti kakšen tip smo (igra vlog). Po telefonu ali osebno eden zaigra nek konflikt, nestrinjanje, žaljenje ipd; drugi se na to odzove....mentor pomaga, da so sestavki v naprej nepredvideni.

Zapišimo en primer

pogovora.....
.....
.....
.....
.....

Katera čustva smo prepoznali?

Kako sem osebno reagiral, kakšno čustvo sem zaznal pri sebi?

Skupinsko točkujemo katero prijetno in neprijetno čustvo sta zasedla prvo mesto in diskutiramo o tem oz. utemeljimo svoje ugotovitve. Narišimo poljuben graf.

Vaja za prepoznavanje čustev (Aserktivni trening)

Zraven vsakega sestavka opišite čustvo in znotraj skušajte ugotoviti ali se je odražalo preko verbalne ali neverbalne komunikacije, podčrtajte besede ali besedne zveze, ki kažejo na vašo argumentacijo.

Jernej se odpravlja na zmenek s svojim dekletom. Ko pride tja ugotovi da je eno uro prezgoden, ne more pa verjeti svojim očem, ko vidi kako se njegovo dekle poljublja z nekom drugim. Jernej se obrne proč in gre domov. Ko ga je srečal znanec je na njegovem obrazu videl da je nekaj narobe.

Tonetu se je zgodil podoben primer, le da je svojo ženo zasačil z nekom drugim na njenem domu. 'Nezaželjenca' je dobesedno vrgel iz stanovanja, mu rekel, da če ga še enkrat vidi, ga ubije, ženi pa naložil par krepkih.

Miha se je veselil dopusta, ki ga je načrtoval celo leto, potem pa je zbolel in je moral vse odpovedati. Ležal je doma v postelji in kdorkoli ga je obiskal ni rekel besede, saj mu ni bilo do pogovorov.

Tina se je prav tako veselila svojega dopusta, tik pred tem pa ji je šef povedal, da zaradi preveč dela, ne more koristiti dopust. Tina se je obrnila, šla na delovno mesto, trikrat z nogo brnila v mizo in nadaljevala z delom. Ko je prišla domov ni bila za noben pogovor, odrezavo je dejala naj jo pustijo na miru, zaloputnila vrata in se zaprla v sobo.

Ponoči se je Tončka vračala z dela, pihal je veter in neka žival je skočila izza grma. Zavpila je, potem pa jo ucvrla kolikor so jo nesle noge.

Vrnila se je domov za svoj rojstni dan, tam pa jo je čakala cela gora prijateljev, ki jih ni pričakovala. Zabava se je zavlekla do zgodnjih ur.

Ko jo je zagledal, je zardel, se spotaknil, nekaj čudnega bleknil, ona pa se je samo nagajivo nasmejala in odšla svojo pot. Bilo mu je tako neprijetno, da se je skorajda 'vdrl v tla'.

Vaje za ustvarjalno komunikacijo, aktivno državljanstvo in kritično mišljenje

poljubno dopolnimo stavke.....

Življenje je.....

Smrt je.....

Kazen je.....

Ljubezen je.....

Družba je.....

Sreča je zame

Rad/rada imam.....

Sovražim.....

Demokracija mi pomeni.....

Dobri odnosi temeljijo.....

Pri ljudeh mi je všeč.....

Uspešnost v življenju predstavlja.....

Zdravje je.....

Prijateljstvo je.....

Šent mi pomeni.....

Dobro počutje dosežem.....

Moj odnos do samega sebe je.....

ODGOVORNOST/SAMOODGOVORNOST V DRUŽBENEM ŽIVLJENJU

1. KAJ MENIMO, DA JE ODGOVORNOST/SAMOODGOVORNOST? Utemelji.
2. KATERE VRSTE ODGOVORNOSTI POZNAMO?
3. SE VAM ZDI, DA JE DRUŽBENA ODGOVORNOST ZA LJUDI NA ROBU DOVOLJ VELIKA (brezposelni, invalidi, obsojenci, duševno bolni, stari in priklenjeni...., kako družba prispeva k družbeni odgovornosti).
4. KDO IN V KOLIKI MERI JE ZA NAŠA ŽIVLJENJA NAJBOLJ ODGOVOREN (glede na situacijo in glede na določena starostna obdobja)
4. KAKO STA POVEZANA SAMOSPOŠTOVANJE IN ODGOVORNOST? KAJ MI PREDSTAVLJA SAMOSPOŠTOVANJE?
5. KAKŠEN JE ODNOS ALI RAZLIKA MED OSEBNOSTNO IN DRUŽBENO ODGOVORNOSTJO?

POTREBE IN PRIČAKOVANJA

1. KAJ MENIMO, DA POMENI POJEM 'PRIČAKOVANJE' IN 'SAMOPRIČAKOVANJE'?

2. NAPIŠI TRI STVARI KI JIH PRIČAKUJEŠ OD DRUGIH (na splošno - doma, v službi, v družbi...);SO REALNA?

3. NAPIŠI TRI STVARI, KI JIH PRIČAKUJEŠ SAM OD SEBE? SO REALNA?

4 .KAJ MISLIŠ, DA DRUGI PRIČAKUJEJO OD TEBE (doma, na Šentu....)SE VAM ZDIJO REALNA PRIČAKOVANJA?

5. KAKO BI POVEZAL POTREBE IN PRIČAKOVANJA?