



MYSLI RYCHLE. MLUV CHYTŘE. POHOTOVÁ KOMUNIKACE V PRAXI

Schopnost reagovat pohotově a srozumitelně je dnes klíčovou dovedností. V pracovním prostředí se setkáváme s tlakem, změnami i nečekanými reakcemi druhých – a právě tehdy rozhoduje způsob, jakým komunikujeme.

Tento kurz nabízí bezpečný prostor pro rozvoj komunikační jistoty prostřednictvím principů improvizčního divadla. Naučíte se lépe naslouchat, zvládat nejistotu, pracovat s chybou a reagovat přirozeně i tehdy, když věci nejdou podle plánu.

Prostor bude věnován také tomu, jak naše postoje, tempo a způsob reakce ovlivňují vztahy, atmosféru i výsledky spolupráce – včetně vlivu na pracovní výkon a psychickou pohodu.

VÝSLEDEK A UŽITEK PRO ÚČASTNÍKA KURZU

- Posílíte schopnost reagovat pohotově a srozumitelně i v nečekaných situacích
- Uvědomíte si vlastní komunikační návyky a jejich dopad na druhé
- Získáte konkrétní techniky pro větší jistotu a klid při komunikaci
- Naučíte se pracovat s chybou a nejistotou jako přirozenou součástí spolupráce
- Budete komunikovat přirozeněji, s větším respektem a lehkostí
- Odnesete si inspiraci pro okamžité využití v každodenní pracovní praxi

Základy pohotové komunikace

- Rozvoj všímavosti k sobě i druhým
- Jak reagovat bez zbytečné obrany či zablokování
- Jak pracovat s chybou jako příležitostí, ne selháním
- Princip „ano, a...“ jako nástroj spolupráce

Praktické techniky

- Cvičení na aktivní naslouchání a rychlou reakci
- Práce s tónem hlasu, tempem a neverbální komunikací
- Jak si udržet klid pod tlakem

Komunikace v pracovním kontextu

- Reakce na nečekané otázky a připomínky
- Jak zvládat nejistotu při změnách
- Jak vytvářet bezpečné prostředí pro otevřenost - vliv komunikace na důvěru, spolupráci a výkon