**Pracovní list**

Vytiskni a nalep, pokud máš tiskárnu, jinak proveď zápis do sešitu komunikace

**Zásady profesní komunikace**

Zásada: prožívání a chování se navzájem ovlivňují

Osobní image

* vzhled – postava, oblečení, upravenost…
* řeč těla – proxemika, gestika, kinezika, mimika, haptika, pohledy…
* pověst – kariéra, zkušenosti, kvalifikace
* vystupování – charisma, sebejistota, sebeúcta
* styl komunikace – ústní, psaný projev, naslouchání, vystupování

Nejčastější chyby

* nedbalý vzhled a vystupování
* nespolečenské návyky (kouření, žvýkání, upovídanost atd.)
* neudržování očního kontaktu
* skákání do řeči
* srovnávat problém druhé osoby s problémy jiných osob (nedáváme tak najevo, že

problém osoby, s níž komunikujeme, je jedinečný)

* nakládat s připomínkami, jako by byly bezvýznamné

Zásady pozitivního vystupování

* vstřícný postoj (úsměv inspiruje k vlídnému zacházení)
* zachovávat pozornost (neříkejte své názory bez vyzvání)
* přikyvování – zdržte se kritiky, zatracování či stížností, zásadně nevychvalujte sami

sebe

* zrcadlení – snažte se v ostatních vnímat to dobré

Sebeprezentace

* znamená prezentování sebe sama svými činy a výtvory, kulturou osobního

projevu a vystupování.

* lidé s námi jednají podle toho, jak se prezentujeme, proto je třeba naše vystupování

neustále trénovat a vylepšovat

Tipy k vylepšení sebeprezentace

1. važte si sami sebe
2. nepodceňujte se
3. pochvalte se
4. rozšiřujte si slovní zásobu
5. sledujte vyjadřování jiných lidí

Úspěšná sebeprezentace spočívá také v neverbální komunikaci, tj. výraz obličeje, postoj a

vzájemná vzdálenost, podání ruky, gesta atd.