**Pracovní list Komunikace**

**Pochvalte se**

Pokud se vám něco podaří, pochvalte se, řekněte ostatním o svém úspěchu.

V případě, že se vám příliš nedaří, tak o tom nemluvte a pracujte na zlepšení.

**Rozšiřujte si slovní zásobu**

Čtěte knihy a časopisy i s jiným zaměřením, než je vaše profese. Nahrajte si svůj projev, všímejte si opakujících se slov a pokuste se je nahradit synonymy. Hrajte hry týkající se slovní zásoby.

**Sledujte vyjadřování jiných**

Pusťte si projevy druhých lidí a zaměřte se na jejich vyjadřování.

Úspěšná sebeprezentace spočívá také v *neverbální komunikaci*, tj. výraz obličeje, postoj a vzájemná vzdálenost, podání ruky, gesta atd.

**Nepodceňujte se**

Odstraňte ze svého slovníku slova snižující vaši hodnotu.

Slova jako:

* „možná“,
* „snad“,
* „pokusím se“,
* „neumím“
* „budu se snažit“

**nahraďte sebevědomějšími výrazy „zvládnu to“ „udělám to, jak nejlíp umím“**

**„naučím se to“….apod.**