

OBSAH

JAK PRACOVAT S UČEBNICÍ	7
PŘÍPRAVA A PRŮBĚH VÝUKY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ	8
JAK UVÁDĚT MODELOVÉ SITUACE	10



1. kapitola POROZUMĚNÍ KONFLIKTU

Teorie	15
Cvičení	
Co si myslíš o konfliktu?	22
Co si myslíš o konfliktu? (pracovní list)	23
Slyšel jsem to šuškat Koláže	24 25
Cyklus konfliktu	26
Cyklus konfliktu (podklad přednášky)	27
Cyklus konfliktu (text pro studenty)	28
Prolomení	29
Vyhrocení (eskalace) konfliktu a jeho zmírnění(deeskalace)	30
Příběh o konfliktu	31
Pozorování konfliktu	32
Pozorování konfliktu (pracovní list)	33
Druhy konfliktů	34
Rozeznání konfliktu	35
Rozeznání konfliktu (pracovní list I.)	36
Rozeznání konfliktu (pracovní list II.)	37



2. kapitola PŘÍSTUPY KE KONFLIKTU

Teorie	41
Vývoj konfliktu (graf)	45
Cvičení	
Souboj	46
Souboj (text pro studenty)	47
Můj přístup k řešení konfliktů	48
Můj způsob řešení konfliktu (pracovní list)	49
Zrcadlo	50
Osobní metr	51
Styly řešení konfliktu	52
Přehled způsobů řešení konfliktu (pracovní list)	53
Kdy se sejdeme?	54
Kdy se sejdeme? (pracovní list)	55
Divadlo	56
Dusno v metru	57
Dusno v metru (pracovní list)	58
Konflikt v televizi	60
Typy chování charakteristické pro jednotlivé styly řešení konfliktů (pracovní list)	61
Styly řešení konfliktů (pracovní list)	62



3. kapitola JAK SI LÉPE ROZUMĚT

Teorie	65
Cvičení	
Faktory ovlivňující efektivní komunikaci	69
Faktory ovlivňující efektivní komunikaci (pracovní list)	70
Co je pro mne důležité	71
Případy (pracovní list - 2 strany)	72
Názorové ostrovy	74
Vnímání	75
Stará/mladá žena (pracovní list)	76
Slepí muži a slon	77
Podobenství o slepých mužích a slonu (text pro studenty)	78
Zlomyslný vlk	79
Zlomyslný vlk (text pro studenty)	80
Komunikační styly	81
Komunikační styly (pracovní list)	82



4. kapitola SCHOPNOST EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE

Teorie	85
Cvičení	
Techniky aktivního naslouchání (pracovní list)	88
Zformulujte za sebe „JÁ-SDELENÍ“ (pracovní list)	91
Zpráva o loupeži	92
Zpráva o loupeži (pracovní list)	93
Obložený chléb	94
Dům z plastelíny	95
Dobry a špatný posluchač	96
Hlavní zásady aktivního naslouchání (pracovní list)	97
Techniky aktivního naslouchání	98
Akvarium - aktivní naslouchání ve trojicích	99
Aktivní naslouchání ve trojicích (pracovní list)	100
Situace	101
Tabulka pro trénování aktivního naslouchání	102
Aktivní naslouchání - parafrázování a zrcadlení pocitu	103
Operace srdce (pracovní list)	104
Sponzorský dar (pracovní list)	105
Rozzlobená slova	106
Horké chvílky	107
Zrcadlení pocitu	108
Zkouška - naslouchání pocitům	110
Naslouchání pocitům (pracovní list)	111
Pocitový šatník	112
Tichá karetní hra	113
Citové monology	114
Seznam pocitů a stavů (pracovní list)	115
Červená Karolína	116
Červená Karolína (text pro studenty)	117
Umění shrnovat (pracovní list)	118
Diry v komunikaci	119

Rozbitá komunikace I. - přerušování (pracovní list)	120
Rozbitá komunikace II. - vyzvídání (pracovní list)	121
Rozbitá komunikace III. - souzení (pracovní list)	122
Rozbitá komunikace IV. - vysvětlování (pracovní list)	123
Rozbitá komunikace V. - konfrontace (pracovní list)	124
Rozbitá komunikace VI. - poskytování rad (pracovní list)	125
Rozbitá komunikace VII. - dominance v rozhovoru (pracovní list)	126
Rozbitá komunikace VIII. - ponižování (pracovní list)	127
Promluva v 1. osobě, tzv. „JÁ-SDĚLENÍ“	128
Marie a Anita (pracovní list)	130
„To není pravda.“	131
Zařazování pocitu	132
Konfliktní situace I. (pracovní list)	133
Konfliktní situace II. (pracovní list)	134
Zrcadlo	135
Konfliktní situace III. (pracovní list)	136
Konfliktní situace IV. (pracovní list)	137
Konfliktní situace V. (pracovní list)	138
Zodpovědnost	139
Krátké výroky (pracovní list)	140



5. kapitola ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Teorie	143
Cvičení	
O co se tu jedná?	149
Vyjádřený názor/pozice versus nevysslovený zájem/potřeba	150
Vyjádřený názor/pozice versus nevysslovený zájem/potřeba (pracovní list I.)	151
Vyjádřený názor/pozice versus nevysslovený zájem/potřeba (pracovní list II.)	152
Řešení konfliktů krok za krokem	153
Zasedací pořádek (pracovní list)	154
Postup řešení konfliktů (pracovní list)	155
Plánování řešení problému	156
Co se mě obzvlášť týká (pracovní list)	157
Vytvoření pozivního ovzduší	158
Určení problému	159
Konfliktní situace VI. (pracovní list)	160
Nalezení dobrého řešení	161
Řešení konfliktů - hraní rolí	162
Společná skříňka (pracovní list)	163
Sourozenci: rodinná hádka (pracovní list)	164
Jdi mi z cesty: hněv (pracovní list)	165
Třída: učitel / student (pracovní list)	166
Školní výlet maturantů	167
Školní výlet maturantů (pracovní list)	168
Já to zaplatím (technika akvária)	169
Já to zaplatím (pracovní list)	170