

OBSAH

Úvod	8
Návod k použití	9
Příprava kurzu	
Zaměření kurzu	10
Stanovení hlavního cíle	10
Využití krátkodobých cílů – aktivit v reálném prostředí	10
Nabídka kurzu cílové skupině	10
Sestavení osnovy kurzu	11
Příklad sestavení kurzu	11
Struktura hodiny	12
Individuální práce	13
Metody výuky	
Brainstorming	14
Dotazování účastníků	14
Diskuse o vlastních zkušenostech	15
Scénky, hry na situaci	16
Předtočené scénky	16
Dril	17
Opakování	17
Shrnutí a rekapitulace	18
Pracovní listy	18
Zadávání domácích úkolů	18
Nácvik v terénu s lektorem	19
Natáčení účastníků v přirozených situacích	19
Zpětná vazba	20
Terénní zkoušky bezpečného chování s figurantem	21
Práce se skupinou	22
Hry na stmelení	23
Spolupráce s okolím	23
Využití pomůcek pro srozumitelnost	23
Metoda vzájemné podpory	
Výběr pomocníka lektora	24
Příprava pomocníka lektora	24
Práce pomocníka lektora	25
Co může potkat lektora při spolupráci s pomocníkem	26
Příklady kurzů	
Kurz příjemného vystupování	29
Sociální dovednosti v práci	30
Sociální dovednosti ve volném čase	31
Vztahy	32

Cvičení

Co jsou to sociální dovednosti

1. Jaké sociální dovednosti ve svém životě používám 36
2. Co jsou a nejsou sociální dovednosti 36
3. Jaké sociální dovednosti se chci v kurzu naučit 37
4. Zkousím si sociální dovednosti 37

Dodržuji pravidla

5. Co jsou to pravidla 38
6. Domlouváme si pravidla pro kurz 38
7. Chodit na kurz je důležité 39
8. Jak se omluvit, že nepřijdu na kurz nebo že se zpozdím 39
9. Když pravidlo poruším, je třeba se omluvit 40
10. Co mě může v kurzu rušit 40
11. Neruším zvoněním, telefonováním 41
12. Dodržuji hygienu 41
13. Jak se mám chovat před začátkem kurzu 42
14. Mám právo vyžadovat pravidla 42

Nevím, nerozumím, říkám si o pomoc

15. To, že něco nevím nevadí 43
16. Nerozumím, potřebuji pomoc – řeknu si o ni 43
17. Tichá pošta – můžeš mi to zopakovat, prosím? 44
18. Jak si mám říct o pomoc 44
19. Říkám si o pomoc neznámým lidem 44

Základy komunikace

20. Základy komunikace 46
21. Jak můžu používat intonaci v komunikaci 46
22. Intonace 47
23. Neskáču druhým do řeči 47

Komunikace těla

24. Co mi prozradí obličej druhého člověka 48
25. Jak používám gesta 48
26. Jak mluví moje tělo 48
27. Postava na flipchartu – zkouším své hranice 49
28. Pronásledování – co se děje, když překročím hranice druhého člověka 49
29. Osobní zóna mezi námi navzájem 49
30. Co může být při komunikaci nepříjemné 50

Představuji se, seznamuji se

31. Představuji se na začátku kurzu 51
32. Jak představit druhého člověka 51

33. Jak se představuji druhému člověku a komu podávám ruku první	51
34. Jak příjemně stisknout ruku	52
35. Jak komunikujeme při představování	52
36. Co dělat, když nerozumím jméno	52
37. Jak mám pozdravit, komu mám vykat a komu tykat	52
38. Jak poznám vykání od tykání	53
39. Jak můžu nabídnout tykání	53
Oslovení, rozhovor	
40. Jak mám s někým začít mluvit	55
41. Jak se můžu zapojit do hovoru	55
42. Vcházím do dveří – zaklepu a počkám na pozvání	56
43. Co se stane, když vtrhnu do dveří	56
44. Neruším?	56
45. Nemám čas	57
46. Co můžu dělat, aby mi ten druhý rozuměl	57
Poslouchám a reaguji	
47. Reaguji na oslovení a dotazy	58
48. Reaguji včas	58
49. Odpovídám vždy	59
50. O čem si můžu s druhými povídat	59
51. Povídám si s druhými jen tak	59
52. Nenudím Tě?	60
53. Zajímám se	60
54. Nasloucháme si	60
55. Jak můžu ukončit rozhovor	61
Domlouváme se	
56. Přináším nápady	62
57. Říkám, co bych chtěl	62
58. Domlouvám se s ostatními „na férovku“ hlasováním	63
59. Teď ustoupím já, příště někdo jiný	64
60. Spolupracuji s ostatními	64
61. Domluvme se, kam půjdeme	64
62. Jak zorganizovat akci	65
63. Používám díář	65
Sebeprezentace	
64. Kdo jsem	66
65. Jaký jsem – Truhla a pytlík fujtajblik	66
66. Jaký jsem a co mám rád	66
67. Co si o mně myslí ostatní	67
68. Co umím a co neumím	67
69. Co umím a k čemu potřebuji podporu	68
70. Prezentuji své dovednosti	68
71. Jak mě vidí ostatní lidé	68
72. Když to někomu sluší	69
73. Jak říct druhému, že mu to sluší	69
74. Malá módní přehlídka	69
75. Co je na mně divného (najdi 10 rozdílů)	70

76. Jak často se myji, češu...	70
77. Co chci na sobě změnit	70
78. Zapotím se v horkém křesle	71
79. Sedím rád v „Příjemném křesle“	71
80. Jak často si měním oblečení	72
Sebeprosazení	
81. Jak vypadá rozhodování	73
82. Kde a o čem se rozhoduji	73
83. Rozhodnu se sám, někdo mi poradí, někdo za mne rozhodne	74
84. Jak požádat o radu, když se neumím rozhodnout sám	74
85. Kdo mi s rozhodnutím může pomoci	75
86. Já vím, co chci, tak mi do toho nemluvte. Rozhodnu se vždy dobře?	75
87. Kdy se rozhoduji sám a kdy za mne rozhodují druzí	75
88. Říkám si o informace, nenechám se odbýt	76
89. Prosazuji svůj názor při domlouvání ve skupině	76
90. Co je asertivní komunikace	76
91. Domlouvám se po dobrém	77
92. Co je komandování a jak se proti němu bránit	77
93. Co to je neuctivé jednání a jak se proti němu můžu bránit	78
Vztahy	
94. Moje planeta vztahů	79
95. Rozlišuji různé druhy vztahů	79
96. Jaké mám vztahy s rodiči	80
97. Jsem dítě nebo dospělý?	80
98. Jak se mám osamostatnit od rodičů v rozhodování	81
99. Jak zmírnit obavy rodičů	81
100. Co je to kamarádství	82
101. Jak poznám dobrého kamaráda	82
102. S kým se chci kamarádit	83
103. Jak vzniká kamarádství	83
104. Zkousím se seznámit s novými lidmi	84
105. Můj plán hledání si kamaráda	84
106. Co je partnerství	84
107. Sbližování v partnerství	85
108. Doteky a komunikace v partnerství	85
109. Nošení dárků	86
110. Placení za někoho	86
Nebezpečné situace	
111. Jak poznám nebezpečného člověka	87
112. Které informace o sobě sděluji a které nesděluji	87
113. Odmítám sdělit informaci	88
114. Podepisování smluv, petice	89
115. Půjčování peněz, žebrání	90
116. Lákání	90
117. Ztratil jsem se	91
118. Koho můžu požádat o pomoc	91
119. Co je obtěžování a jak se mu můžu bránit	92