

OBSAH

ÚVOD	9
KRITIKA A ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ (1)	11
Proč nám kritika vadí	11
Kritizuje kdekdo kdekoho za kdeco – překritizováno!	13
Kritika jako jedna z příčin nízkého sebevědomí (1)	15
Co můžeme udělat	18
Význam sebejistoty (zdravé sebedůvěry) pro podávání kritiky	19
Kritika jako jedna z příčin nízkého sebevědomí (2)	21
Pocity méněcennosti a jak na ně	21
Projevy pocitů méněcennosti v kontaktu s lidmi	22
Typické reakce na pocity méněcennosti	23
Rezignace	23
Kompenzace	23
„Jako-sebejistota“	24
Jak zvýšit svoje sebevědomí (1)	25
Měníme se (1): jak na sobě pracovat	25
KONSTRUKTIVNÍ KRITIKA	31
Kritika jako nástroj motivace	31
Cíle kritiky	31
Přínosy kritiky	34
Motivující kritika	35
Přístup k chybám	35
Závěr	38
PRAVIDLA ÚČINNÉHO KRITIZOVÁNÍ	39
Kritika osobnosti	42
Co je to kritika osobnosti	42
Příklady kritiky směřující do osobnosti	43
Vyděračské (manipulativní) výroky	47
Příklady školské mluvy a odkazů na morálku	48
Odkazování na morální pravidla nepomůže	49
Jako rovný s rovným	52
Ze zlatého fondu rodiny	53
Závěr: kritika, která směřuje do osobnosti, člověka zraňuje	53
Věcná kritika	55
Vágní vyjadřování a jeho důsledky	56
Příklady nekonkrétní (vágní) kritiky	56
Nekonkrétní kritika vede často ke kritice osobnosti	57
Vždycky všechno – nikdy nic	57
Příprava konkrétních argumentů	59

Operujte v prostoru, který určujete vy	59
Příklady konkrétní kritiky	60
Dobře – špatně	62
Vysoký – nízký	62
Vy máte na víc	62
Neutralizace	63
Já, já, já, jenom já	64
Konkrétní kritika měřitelných ukazatelů (úkolů)	66
Konkrétní kritika jiných úkolů (konceptů, návrhů, počítačových programů...)	68
Pracovní výkon	71
Kritika znalostí	71
Kritika „měkkých dovedností“ (schopností, způsobilostí)	72
Konkrétní závěry a řešení	80
Definování cílů (úkolů)	81
Pozitivní závěr	90
Podávání kritiky a čas	94
Jak jsem na tom s podáváním kritiky já?	95
Mezi čtyřma očima	96
Účinná pochvala	96
Jak sdělit pochvalu	98
Pochvala a motivace	101
Užitečné komunikační techniky	104
To nejdůležitější z řeči těla	104
Aktivní naslouchání	105
Základní myšlenka	106
Práce s hlasem	107
Jak jednat v emočně vypjatých situacích	108
Technika „empatie“	108
Jak zachovat klid při projevech agresivity ze strany druhého člověka	109
Technika „zrcadlení pocitů“	111
Má cenu ptát se proč?	113
KRITIKA A ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ (2)	114
Jak zvýšit svoje sebevědomí (2)	114
Určení silných a slabých stránek	114
Pěstování a kultivování silných stránek, upevňování zdravého sebevědomí	119
Slabší stránky – a co s nimi	120
Měníme se (2): jak motivovat sám sebe	125
PÁR SLOV NA ZÁVĚR	127
PŘÍLOHA 1	128
Sebejistota – test	128
Bodové škály	128
Význam hodnocení	132

PŘÍLOHA 2	133
Určování silných a slabých stránek – inspirace	133
Typy pro kladné stránky	133
Typy pro slabší stránky	133
Znalosti	134
Schopnosti (Způsoblosti)	134
Manažerské dovednosti	135
Komunikační dovednosti	135

Když tuto otázku, resp. soubor otázek položíte účastníkům kurzů komunikace nebo manažerských dovedností, reagují rychle a ukázně, pochopně. Tedy skoro nikdy. V odpovědích se to hemží výrazy jako „nepřijímají posát, smáct, obava, nervozita, šklíba, něco je špatně“ atd. Právě, najdou se jediní, většinou muži, kteří reagují odhodlaně: „Možná něco slepěti,“ říkají. „Když je kritika konstruktivní, posát za ni rád, protože vím, že mám dělat jinak,“ odpovídají někteří muži a všichni, včetně šklíba i ženy.

V druhé většině lidí však kritiku vzbuzuje pocit, že kritičtí, a to oboustranně. Někdo nebo skoro někdo, výjimky se, jak už jsem zmínil, najdou, nemá kritiku rád. Nikdo není rád, když ho někdo kritizuje. A opačně. Nikdo, nebo skoro někdo, nemá rád, když má kritizovat druhého.

„Co to tedy stojí?“ podivilí nás se možná. „Co to tedy stojí za bláznovství? Za proč někdo nekritizuje rád? To je tedy nějaká bláznivá, někdy celá absurdní záležitost, zatím jsem si nevědomil, že by u nás o samovolné kritice byla nějaká nauka. Naspok. Co je vím, tak kritizuje kdekdo. Kdekdo kritizuje za křeslo. Kritizuje se pořád. Kritizuje se všude. Kritizuje se všechno. Kritizují všichni. Navíc kritizují i věci, mají do věci nějaké se zájem. A pak také ti, kteří mají se o věci se bát. Je pro zájem nekritizovat rád? S tím se mi těžko souhlasí,“ uzavřou možná někteří z vás v odpovědi. „To je tedy nějaké. Překvapil jsem první odstavce a už je to všechno, s čím jsem se setkal. Má vůbec smysl to číst?“

Milý čtenáři, máš čtenářka, zapomeň, prosím, sám, doufám, že máš velmi rád číst. Pořád máš se nad tím, co jsem napísal, společně zamyslet. Rádošně, jak se cítíš, aby se dobře, když máš někoho v práci, nebo kritizovat? Jak se cítíš, když se sám musíš s někým rozvést, nebo se někdo kritizovat? Jak se cítíš, když se sám musíš s někým rozvést, nebo se někdo kritizovat? Nebo to nakladat takhle, jak já to dělám?

Tak ovšem to říkáte? Jak jste si odpověděli? Píšu se, když slyším, že jste zabudovali něco jako: „Dobrá, dobrá, no tak je, žádná velká záležitost je to. Když se kritizuje, tak se kritizuje.“ Nebo: „Dobrá, dobrá, přečteno, ale není důvod každého člověka se každému máš, což poškozuje.“ Či dokonce: „Ne je, tak nějak mě dostala, žádná záležitost, ale nevyžádala, protože to člověk může dělat.“ A podobně. Tak co, už se někdy spouštěte nějakou stránkou?

Jště ne? Ne úplně? To je v pořádku. Je pravda, že některými lidmi, včetně kritizování, možná totiž ne jenými. Jáco říkají, že mají, což oni druhým, vyřadit, je občas, ale občas je problém, a pak jde, kteří se s tím vypořádají, dojde, možná. Pak jsou lidé i ženy, kterým kritizovat si pomáhá pochopit, ale o těch budu řeč později, nebo možná vůbec. Na co, to je ta skupina, kterou vynecháme. Proti tomu odpovídá, že „někdo se může radovat, když má kritizovat“. Když má kritizovat – jak předpokládám – budou číst pravidla, nebo nějaké nebo profesionálně, jichž má být vlastně nějaká část, se kterými se má držet na svých kurzech, v poradenských pracích, nebo jako nějaká část, která a která, v dráhu, kdy jsou