

Úvodní sebereflexe: Moje komunikace

Zadání: Cílem této sebereflexe je zamyslet se nad svými komunikačními dovednostmi – jak jste na tom v oblasti komunikace právě teď, na čem byste rádi zapracovali. Přistupujte k tomu prosím tak, že sebereflexe bude sloužit jako podklad pro závěrečné kolokvium. Rozsah je zcela na Vás. Práci prosím odevzdejte **do termínu do příslušné odevzdávný**. **Můžete** se v rámci zhodnocení Vašich komunikačních dovedností opřít o otázky níže, případně to klidně můžete pojmout po svém, pokud dodržíte stanovený cíl (viz výše).

Deadline: 14.3. 2023 (do půlnoci)

Otázky, kterými se můžete inspirovat:

- Umím se jasně a srozumitelně vyjádřit?
- Používám „plevelová slova“ (vlastně, jakoby, jako, prostě, nicméně aj.)?
- Dokážu „vypíchnout“ podstatné informace?
- Používám relevantní argumenty, když prezentuji vlastní názor?
- Co pro mě znamená „naslouchání“?
- Umím naslouchat?
- V jakých situacích je pro mě náročné komunikovat?
- Co všechno ovlivňuje způsob, jak komunikuji?
- Co se mi daří v oblasti komunikace?
- Co bych chtěl/a naopak zlepšit?
- Jak bych zhodnotil/a svůj verbální projev (0 – nízká úroveň až 10 – vysoká úroveň)?
Vysvětli proč (na základě čeho ses tak ohodnotil/a).