

# Mladí migrantští integrační leadeři [EXEMPLAR]

## IO1 – Kurikulum pro integrační leadery

### Modul 3: Efektivní komunikace

#### Audio-vizuální prezentační skript

##### **Snímek 1:**

Vítejte v Kurikulu pro integrační leadery projektu EXEMPLAR!

##### **Snímek 2:**

Toto je třetí modul a týká se tématu “Efektivní komunikace”.

##### **Snímek 3:**

Efektivní komunikace je založena na emocích a záměru.

Efektivní komunikace je o porozumění záměru a emocím, které se nacházejí za informací, o které se komunikuje.

##### **Snímek 4:**

Efektivní komunikace znamená naslouchat způsobem, který vede k plnému porozumění tomu, co bylo řečeno a také k tomu, že druhá osoba se cítí vyslyšena a chápána.

##### **Snímek 5:**

Soubor čtyř dovedností požadovaných v efektivní komunikaci představuje:

- 1) Aktivní naslouchání
- 2) Neverbální komunikaci
- 3) Zvládání stresu v dané situaci
- 4) Prosazování se s respektem

##### **Snímek 6:**

Všechny tyto dovednosti spadají do kategorie nenásilné komunikace, kde empatické naslouchání a upřímné vyjadřování vede k pozorování, pocitům, potřebám a požadavkům.

##### **Snímek 7:**

Efektivní komunikace znamená spolupráci prostřednictvím omezování konfliktů.

##### **Snímek 8:**

Efektivní komunikace znamená přeměnu úsudku a kritiky na porozumění a propojení.

##### **Snímek 9:**

Efektivní komunikace znamená kontrolu vašeho hněvu (který by mohl vést k chování, jako je nenávistná řeč nebo rasismus atd.) a nalezení řešení, která jsou prospěšná pro každého.

##### **Snímek 10:**

Efektivní komunikace znamená zůstat ve spojení s vašimi potřebami a preferencemi a zároveň transformovat nezdravé návyky.

**Snímek 11:**

Efektivní komunikace znamená spojení se svou vlastní lidskostí.

**Snímek 12:**

Efektivní komunikace znamená vytvoření společnosti rovných příležitostí, kde má každý svůj hlas a vůli naslouchat a být slyšen.