



Coaching Petra  
Šebela Doležalová

Vycházejte se svými kolegy líp, než kdy jindy!

# Jaké 2 jednoduché triky Vám zaručeně zlepší atmosféru na pracovišti?



## Komunikační trik č. 1: “ALE”

Motto: **Vynecháním slovíčka “ALE” získáte více, než si dokážete představit!**

Ve větách, kde nyní používáte běžně “ALE” a nově jej vynecháte, dostanete kolegu častěji na svoji stranu a lépe se na čemkoliv do budoucna domluvíte. Slovo “ALE” je totiž velmi negativní a má okamžitý dopad na fungování našeho mozku.

**Použitím “ALE” negujete všechno, co jste řekli ve větě před tím.** Dostáváte nevědomě druhou stranu do strachu, obrany a v tu chvíli k Vám má “stopku”.

### Určitě znáte:

- Rozumím Ti, *ale* nemyslím si, že máš pravdu!
- Udělal si to dobře, *ale* ještě mně tam chybělo...!
- Dobrá myšlenka, *ale* nevím, jestli je to správné řešení.
- Minulý měsíc se Ti povedl, *ale* tento je fakt katastrofální!

Teď si to zkuste přechíst sami znovu a představte si, že tyhle věty odpovídá někdo vám.

**Jak se cítíte? Vidíte ten okamžitý obranný postoj?**

### Jak nově v komunikaci tedy postupovat bez “ALE”?

- Rozumím Ti, pravděpodobně máme na věc odlišný pohled.
- Udělal si to dobře, moc by mně pomohlo, kdybys mohl ještě prosím doladit...
- Dobrá myšlenka, je to však správné řešení?
- Minulý měsíc byl skvělý, pojďme vyhodnotit ten současný.

### TRIK je v tom, že “ALE” vynecháme nebo nahradíme spojkou “A”.

Druhého tak z pohledu fungování mozku udržíme na naší straně a bude mít touhu s námi dále kooperovat a vycházet.

*Ať se Vám tato metoda v praxi osvědčí, Petra :-).*

## Komunikační trik č. 2: “PROČ”

Motto: **Vynecháváním slovíčka “PROČ” získáte více, než si dokážete představit!**

**Už od dětství neustále slýcháváme:**

- “Proč jsi to udělala?”
- “Proč jsi si neuklidil?”
- “Proč jsi dostal trojku?”

To si pak samozřejmě přenášíme do dospělosti a používání v běžné pracovní mluvě. Jenže, co se stane v našem mozku, když slyší: PROČ, PROČ, PROČ? Vyhodnotí nejistotu, strach, zmatek a my se stáhneme a nemáme chuť spolupracovat.

**Máme doslova pocít, že jsme něco provedli.**

### Jak nově v komunikaci tedy postupovat bez “PROČ”?

**Běžně se ptáme:**

- Proč jsi nestihl poradu?
- Proč jsi neodevzdal včas plán měsíce?

**Co se ale zeptat novým způsobem:**

- Co se stalo, že jsi nestihl poradu?
- Z jakého důvodu jsi neodevzdal plán měsíce?

**Cítíte to zjemnění? Tu souhru dvou lidí?**

**TRIK je v tom, že “PROČ” vynecháme nebo nahradíme spojením “Z JAKÉHO DŮVODU” nebo “CO”.**

Druhého tak z pohledu fungování mozku udržíme na naší straně a bude mít touhu s námi dále kooperovat a vycházet.

*Ať se Vám tato metoda v praxi osvědčí, Petra :-).*



# Gratuluji!

Právě jste udělali 1. krok k tomu, aby se to u Vás na pracovišti změnilo k lepšímu.

**Máte chuť se dál vzdělávat a objevovat a posunovat ve své práci  
nebo celém svém životě?**

## Využijte 1 hodinu coachingu zdarma!

**Přihlaste se zde:**

<https://www.petradolezalova.cz/koucing-konzultace-zdarma/>

Děkuji, že jste došli až sem. Cení si práce a energie  
vložené do Vaší cesty svým životem.