



# Vzťahy



## Ciele bloku

- účastníci dokážu zhodnotiť kvalitu svojich vzťahov
- budú vedieť pomenovať, čo vytvára kvalitný vzťah

## Skupina

6 – 21 osôb

## Materiál

- flipchartová tabuľa, fixky, písacie potreby

## Dĺžka v minútach

45 min.

## Zhrnutie

1. 10 najdôležitejších osôb – 15 min.
2. S kým chcem udržať vzťah – 30 min.

## Inštrukcie

### 1. 10 najdôležitejších osôb – 15 min.

- Zamyslite sa nad zoznamom desiatich osôb, s ktorými máte hlboký vzťah.
- Hlboký vzťah znamená, že vás dané osoby ovplyvňujú, motivujú a spoluvytvárajú vaše postoje.
- Môže sa jednať o žijúce aj zosnulé osoby.
- V reflexii sa zamerajte na definovanie toho, ako sú dané vzťahy kvalitné a čo vám prinášajú.

### 2. S kým chcem udržať vzťah – 30 min.

- Účastníci sa rozdelia do trojíc. Školiteľ im následne povie, nech sa spoločne zamyslia nad tým, s kým sú radi vo vzťahu. S ľuďmi, ktorí...
- Následne povie, nech sa zamyslia nad tým, s kým neradi vstupujú do vzťahu.
- Sebareflexia nad tým, ktoré kvality má daný účastník osobne a čo chce zvýrazniť/zlepšiť.

# Prílohy



## Príloha:

<b>S kým ste radi vo vzťahu? S ľuďmi, ktorí...</b>	<b>S kým nechcete vstupovať do vzťahu? S ľuďmi, ktorí...</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pozorne počávajúci druhých</li><li>• Prejavujú úctu voči druhým</li><li>• Nechávajú ostatných vyjadriť svoje názory a city</li><li>• Dávajú konštruktívne rady</li><li>• Často sa usmievajú a zdravia ostatných</li><li>• Úprimne dokážu oceniť druhých</li><li>• Vážia si druhých aj ich prácu</li><li>• Robia rozumné kompromisy a vedia vyjednávať</li><li>• Sú pozitívni</li><li>• Berú na zreteľ potreby a pocity druhých</li><li>• Dokážu hovoriť o svojich potrebách a pocitoch</li><li>• Jednajú s druhými ako so seberovnými</li><li>• Vedia sa kontrolovať</li><li>• Delia sa o informácie a skúsenosti s druhými</li><li>• Vedia otvorene hovoriť o nepríjemných veciach</li><li>• Vyžarujú kľud namiesto neustáleho zhonu</li><li>• Nezabúdajú vyjadriť s druhými súhlas keďkoľvek je to vhodné</li><li>• Dávajú priame otázky</li><li>• Zachovávajú tajomstvá a dodržiať sľuby</li><li>• Dávajú svoje slovo, len keď ho môžu dodržať</li><li>• Úprimne sa o druhých zaujímajú</li><li>• Pomáhajú ostatným, keď sú v núdzi</li><li>• Majú hierarchiu úloh a postupujú podľa nej</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skáču druhým do reči</li><li>• Majú trpký, až kyslý výraz tváre</li><li>• Druhých ponižujú a urážajú (verbálne i neverbálne)</li><li>• Snažia sa dominovať konverzácii, ovládnuť ju</li><li>• Dávajú najavo nezaujem o druhých</li><li>• Majú tendenciu neusmievať sa a nepozdraviť ostatných</li><li>• Neustále sa sťažujú</li><li>• Dožadujú, aby bolo všetko podľa nich, odmietajú kompromisy</li><li>• Hovoria s ľuďmi povýšenecky</li><li>• Neustále vyžadujú súhlas od ostatných</li><li>• Sústavne všetkých a všetko kritizujú</li><li>• Často sa rozčuľujú</li><li>• Vyvolávajú v druhých pocity viny</li><li>• Manipulujú svoje okolie</li><li>• Zosmiešňujú a strápňujú druhých</li><li>• Klamú a neradi hovoria priamo</li><li>• Často ukazujú svoju frustráciu</li><li>• Majú agresívne požiadavky</li><li>• Väčšinou s ničím nesúhlasia</li><li>• Nedodržiať sľuby, nedokážu udržať tajomstvo</li><li>• Povýšujú sa nad ostatných, hovoria len o sebe</li></ul>