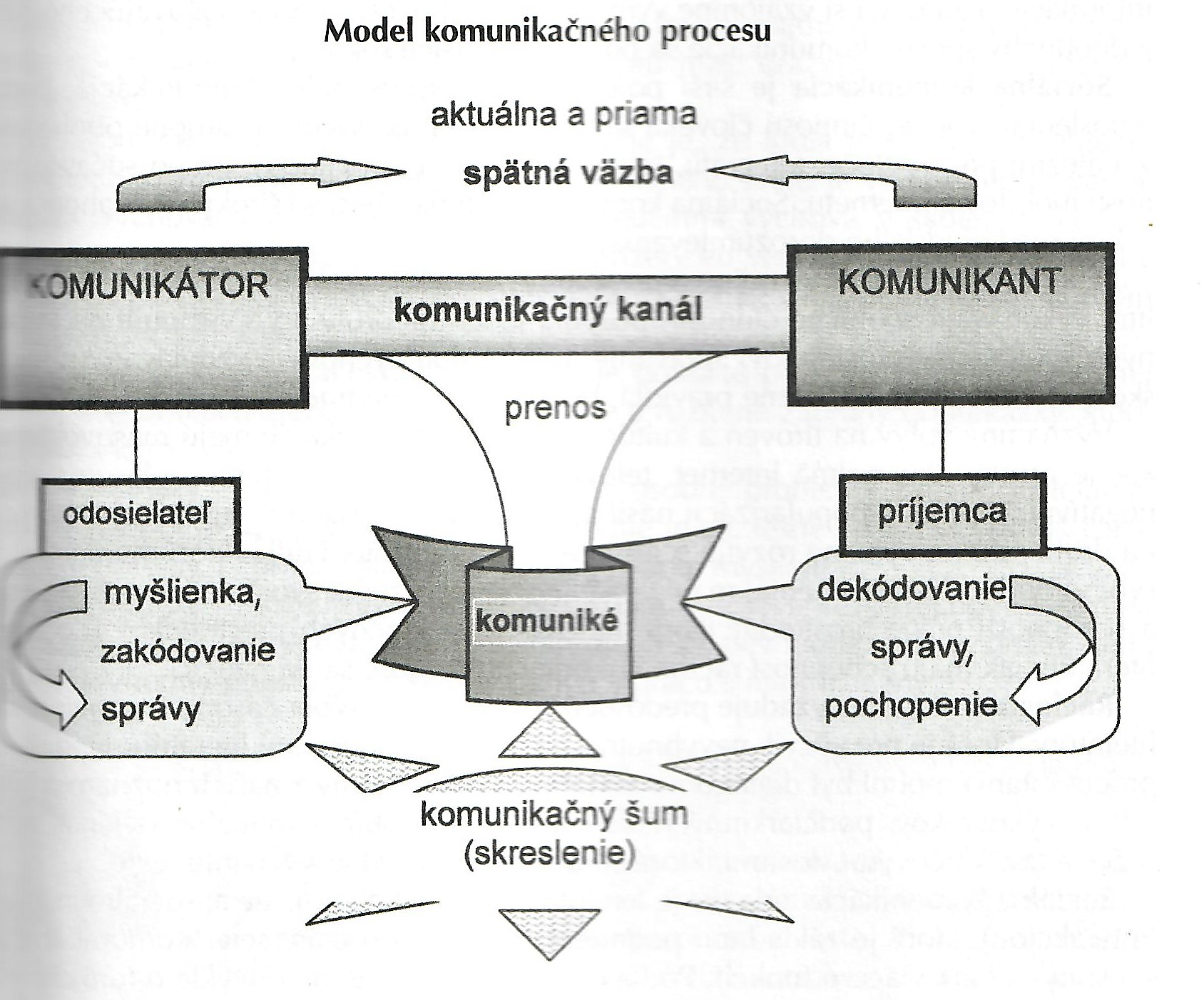
**DIGI SCHOOL 2020-1-SK01-KA226-SCH-094350**

**Komunikácia – rozdelenie, význam**

**Komunikácia:**



## Hlavné funkcie komunikácie

* **Informatívna funkcia -**  jasne, jednoducho a zrozumiteľne sformulovať informáciu
* **Motivačná** **funkcia**–stimulovať komunikáciou ku konaniu žiaducim spôsobom a odvádzať efektívnu prácu.
* **Kontaktná** **funkcia**–komunikačný kontakt s partnerom počas celého komunikačného aktu
* **Emotívna** **funkcia**– prostredníctvom komunikácie vytvoriť priestor na nasýtenie potrieb sociálneho kontaktu (t.j. možnosť vyjadrenia určitých myšlienok, názorov, pocitov )
* **Sebapoznávacia** **funkcia**– schopnosť sebareflexie pretože každý účastník komunikácie prostredníctvom vlastného príspevku do dialógu odráža svoju vlastnú sebadôveru, sebavnímanie

**Spôsoby komunikácie:**

**Priama – rozhovor tvárou v tvár**

**Nepriama – účastníci komunikácie sú rozdelení priestorom a časom, patria sem aj fotografie, ilustrácie, piktogramy**

**Jednostranná komunikácia – monológ rečníka**

**Dvojstranná komunikácia – rečník a poslucháč si role vymieňajú**

**Skupinová komunikácia – sú prítomní viacerí účastníci s rôznymi názormi**

**Pozitívna komunikácia – vyjadruje súhlas**

**Negatívna komunikácia – vyjadruje nesúhlas**

**Agresívna komunikácia – útočná, ubližujúca komunikácia**

**Asertívna komunikácia – presadzujeme svoje práva ale nie na úkor iných**

**Manipulatívna komunikácia – používa nečestné formy konania**

**Intrapresonálna – vnútorný monológ**

**Interpersonálna – komunikácia medzi dvomi, prípadne viacerými ľuďmi**

**Najčastejšie rozdelenie komunikácie:**

1. **Verbálna komunikácia – využíva slová**
2. **Neverbálna komunikácia – komunikácia iným spôsobom, nie slovami**
3. **Komunikácia činom**

**Na verbálnu komunikáciu majú vplyv aj vlastnosti osobnosti. Spoločensky žiadúci charakter má asertívna komunikácia – sebapresadzujúce správanie, ktoré rešpektuje aj práva iných.**

**Neverbálna komunikácia :**

**Zrakový kontakt – druh pohľadu**

**Mimika – pohyby očí, úst, tvárové svaly**

**Kinetika – pohyby tela, chôdza**

**Gestika – pohyby rúk**

**Haptika – dotyky**

**Proxemika – miera vzdialenosti od iných ľudí**

**Teritorialita - priestor a jeho obsadenie**

**Posturológia – poloha tela, držanie rúk, poloha nôh**

**Paralingvistika – zafarbenie hlasu, rýchlosť a plynulosť reči**

**Chronemiks – narábanie s časom pri komunikácii**

**Neurovegetatívne reakcie – reakcie človeka na podnety v komunikácii – trasenie rúk, červennie**

**Prostredie – hovorí o človeku, ktorý v ňom žije**

**Rekvizity – celkový zjav, úprava zovňajšku, vôňa, auto, dom**

**Aktívne počúvanie :**

* **Neverbálne vyjadriť akceptáciu, porozumenie**
* **Dávať otázky, preformulovať myšlienky**
* **Byť empatický**

**Význam aktívneho počúvania:**

* **Napomáha utvárať atmosféru rozhovoru, konania**
* **Napomáha budovať vzťah k partnerovi**
* **Získavanie informácií**

**Efektívna a optimálna komunikácia.**

* **Vedie k pozitívnemu efektu, výsledku**

**Zásady efektívnej a optimálnej komunikácie**

* **Prejav záujem, neskáč do reči**
* **Hovor o tom čo zaujíma aj druhých**
* **Opatrne narábaj s kritikou a príkazmi**
* **Uznaj vlastné chyby**
* **Pochváľ**
* **Buď empatický**
* **Nešetri úsmevom**
* **Nezhadzuj druhých**
* **Nesťažuj sa, nepoučuj**
* **Nebuď náladový**
* **Nedávaj nevyžiadané rady**
* **Vyhýbaj sa slovám : vždy, nikdy, stále...**