

Empatie v profesní kariéře

Dagmar Svobodová

Zlepšit
schopnosti
empaticky
reagovat



Porozumět,
v čem je
empatický
přístup
užitečný

Uvědomit si
kontext
EMPATIE

Posunout se v empatickém
naslouchání a přístupu

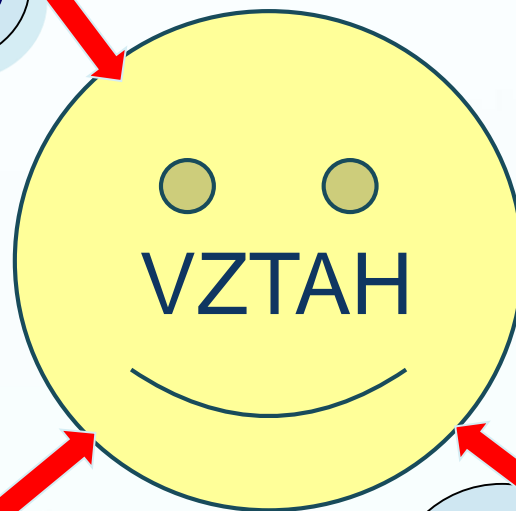
CO MÁ S EMPATÍÍ SPOLEČNÉHO ROGERS?

Každému z nás je
vlastní tendence se
osobnostně rozvíjet



PODMÍNKY?

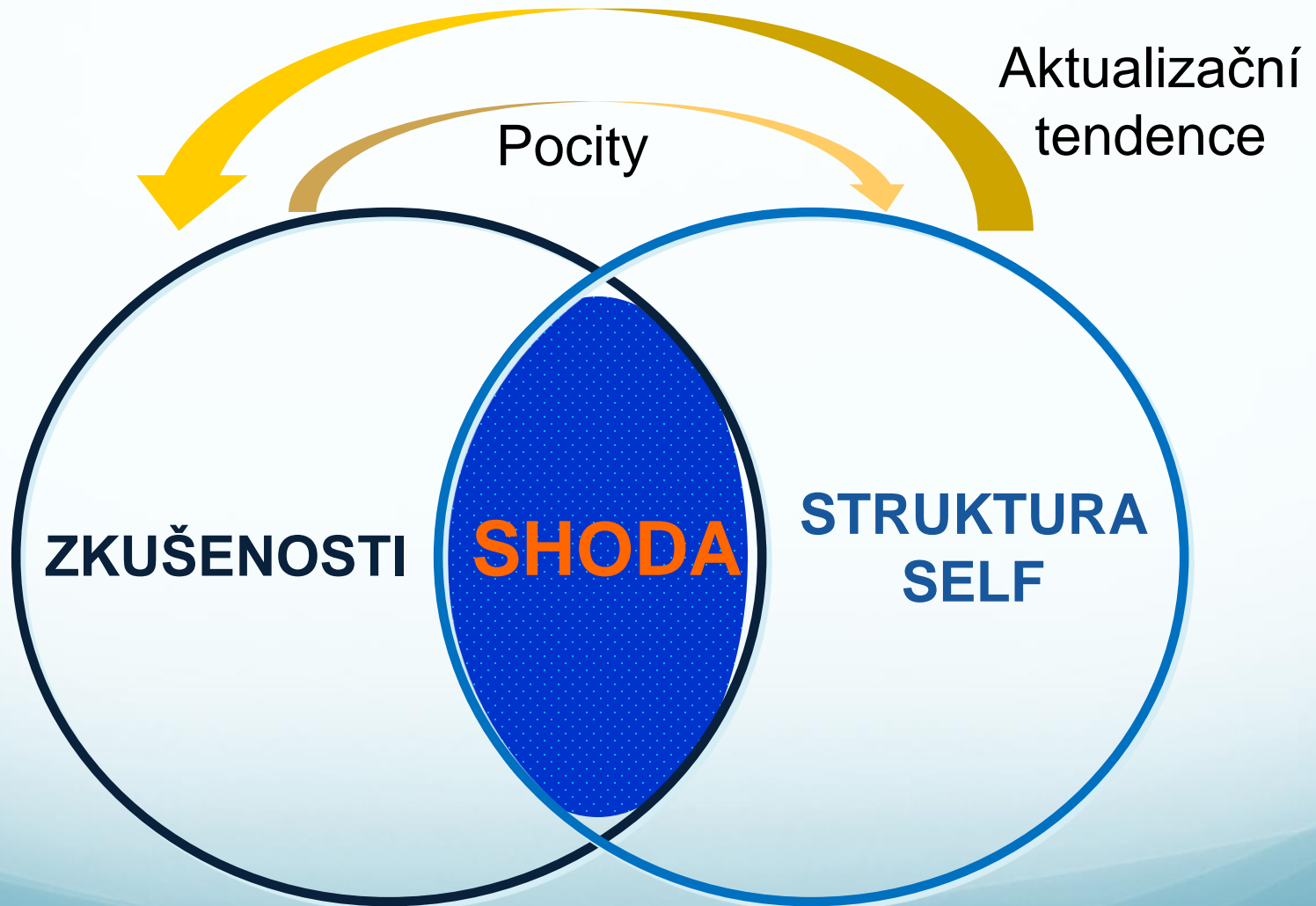
BEZVÝHRADNÉ
PŘIJETÍ
(AKCEPTACE)



VYJÁDŘENÍ
EMPATICKÉHO
POROZUMĚNÍ
(EMPATIE)

JSME SAMI
SEBOU
(AUTENTICITA)

CELEK OSOBNOSTI



ZA JAKÝCH PODMÍNEK SE ČLOVĚK MĚNÍ?

CÍL

Nabídnout druhému prostředí, které nebude ohrožovat jeho strukturu Self. Bude schopen si uvědomit a pojmenovat zkušenosti, které popřel, nepustil do svého vědomí, ale jeho struktura Self se v souladu s tím změní.

JAKOU ROLI VE ZMĚNĚ HRAJE EMPATIE?

Podmínky změny

1) Posilují své vnímání protistrany (nejen naslouchám, ale rozumím také pocitům a emocím).

2) Zdokonalují svou komunikaci, proto zůstávám v referenčním rámci protistrany. Jak vnímá svět práce moje protistrana?

CO JE EMPATIE?

přesné cítění zažitých osobních významů druhého
projevování porozumění

vnímání druhého, jako bych jím byl sám/a,
rozlišení mezi vnímáním druhého a sebe sama

zaměření se na vnitřní svět druhého

zrcadlení pocitů

PŘEDPOKLAD VCÍTĚNÍ

**ODLOŽIT SVÉ OSOBNÍ DOMNĚNKY
A KONSTRUKTY!**

PŘÍNOSY



Svobodně vyjadřovat své pocity

Prožívat dříve nepřístupné pocity

Snižovat osobní sebeobranu

Prožívat přijetí sebe sama

POJĎME SI EMPATII ZKUSIT...

Co empatie pro vás znamená?

Co se pro vás za empatií skrývá?

Co se vám vybaví?



CO SI ODNÁŠÍM DO PRAXE



