

Autentické dialogy

Dialogy jsou nejstarší komunikační trénink. Zhodnocují zkušenosti s tím, jak úzce souvisí naše schopnost soustředit se a naslouchat s dovedností prezentovat se na veřejnosti. K čemu je dobré trénovat pozornost, soustředění a sebeuvědomění? Způsob, jak používáme svou pozornost, určuje, jaké možnosti a příležitosti kolem sebe (sami u sebe, ve vztazích a v práci) vidíme. **Cílem autentických dialogů je, abyste dokázali, jak jste zajímaví uvnitř a jak se vyjadřujete na venek.** Autenticita, jinými slovy dovednost být sám sebou tady a teď, je klíčem k našemu charismatu. Autentický dialog zvýší **vaši pozornost** (attention), **všímavost** (mindfulness) a **dovednost soustředit se**. Zjistíte, jak úzce souvisí schopnost naslouchat s uměním prezentace a vystupováním na veřejnosti. Díky pozornosti a dovednosti naslouchat se **zvyšuje sebevědomí – sebeuvědomění** (self-awareness), které umožňuje **sebeřízení** (self-management). Empatie a sebeuvědomění současně zvyšují emoční inteligenci. Technicky vyspělý svět, který poskytuje informační bohatství, ochuzuje naši schopnost pozorně se soustředit. Autentické dialogy rozvíjejí **tři druhy pozornosti**:

- **Pozornost k vám samým**, to znamená k vašim nápadům, intuici, vnitřnímu životu, hodnotám. V praxi tím zlepšíte vlastní **schopnost rozhodovat se**. Tento druh pozornosti můžete chápat jako kormidlo, které vám určuje směr.
- **Soustředění na druhé** vám dokáže výrazně **vylepšit osobní i pracovní vztahy, schopnost vést tým a veřejně prezentovat**. Tuto pozornost můžeme přirovnat k posádce, bez které se nikam nedostanete.
- **Pozornost k širším souvislostem**, k většímu celku pak souvisí s naším vnímáním souvislostí. Tuto pozornost si můžete představit jako moře.



Máme málo příležitostí pro autentickou komunikaci, která je hodnotná, proto je třeba autentické dialogy vázat na konkrétní situace a okamžiky.

O čem byste se bavili s autentickou osobností?

Vyberte si svůj oblíbený vzor, který považujete za autentický.

Na co byste se dnes svého autentického vzoru zeptal/a?

Vyhledejte informace o svém autentickém vzoru, které Vás zajímají.

Na co by Vás nejvíce zajímal názor Vašeho autentického vzoru?

Zkuste zjistit, z čeho konkrétně by odpovědi Vašeho autentického vzoru vycházely?