

Sebeprezentace a psychologie komunikace



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**

OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Ing. Veronika Kopřivová, Ph.D.
Komunikační a prezentační dovednosti

Sebeprezentace: Její moc v sedmi bodech.



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Bud'te autentičtí.**
- **Bud'te srozumitelní.**
- **Bud'te důvěryhodní.**
- **Bud'te upravení.**
- **Vzbuzujte pozitivní emoce.**
- **Prodávejte jen to, o čem jste přesvědčeni, že umíte.**
- **Vyjadřujte se přesně.**



Sebereflexe



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

➤ **Dobré provádět pravidelně.**

➤ **Proč je důležitá?**

- **Práce**
- **Potenciál**
- **Vztahy**
- **Prezentace**
- **Zodpovědnost**



Cvičení 1 – Aktivity rozšiřující slovník vlastních charakteristik.

Realizujte následující zadání:

- **Napište své křestní jméno tiskacím písmem směrem shora dolů.**
- **Vymyslete ke každému písmenu nějakou svoji vlastnost, kterou vnímáte jakou výjimečnou.**
- **Vymyslete ke každému písmenu nějakou svoji vlastnost, kterou byste chtěli na sobě zlepšit.**
- **Vymyslete ke každému písmenu nějakou vlastnost, která Vás irituje na jiných lidech.**
- **....**

Typologie osobnosti



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Spojení rysů, které jsou společné určité skupině jedinců.**
- **Flegmatik, Cholerik, Sangvinik, Melancholik**
- **Lovec (cholerik, sangvinik), Pozorovatel (melancholik, flegmatik)**
- **Typologie MBTI**

Cvičení 2 – Naučte se bezchybně a co nejrychleji opakovat tento jazykolam.



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Jedna chodba byla zaneřádná, druhá byla znezaneřádná a třetí byla nejznezaneřádnější.**
- **Nenaolejuje-li Julie koleje, naolejuje je Jan.**
- **Pštros s pštrosicí a s pštrosáčaty šli do pštrosáčárny.**
- **Zalyžařil-li si zalyžařivší si lyžař, či nezalyžařila-li si nezalyžařivší si lyžařka.**

Kognitivní zkreslení

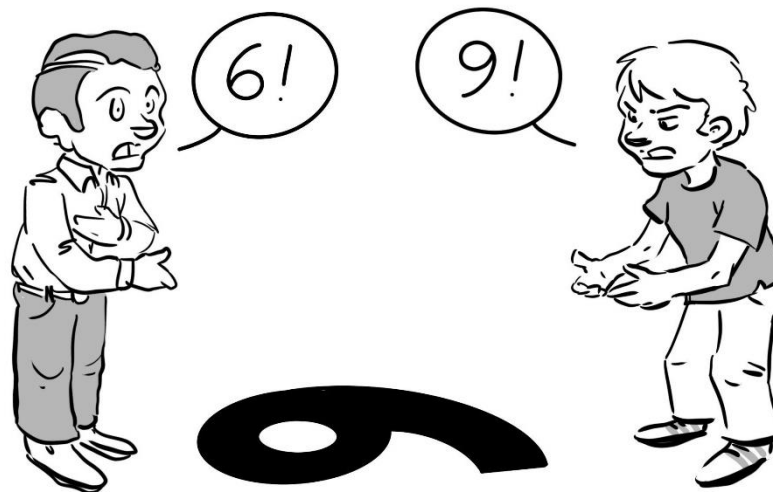


SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

➤ Chyby, které vznikají při kognitivních procesech, jako jsou myšlení, paměť, vnímání, usuzování, rozhodování.

➤ Druhy KZ:

- Stádní efekt
- Rozhodovací paralýza
- Konfirmační zkreslení
- Motivované usuzování
- Zdánlivá korelace
- Prokletí předpojatosti znalostí
- Dunning-Kruger efekt
- Klam utopených nákladů
- Zkreslení autority



Cvičení pro kognitivní zkreslení



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

➤ Určete emoce.

- Určete emoce, které právě prožíváte, ať už je to smutek, hněv, vztek. Vnímejte vztah mezi emocemi (mysl) a fyzickými vjemy (tělo).

➤ Určete své myšlenky.

- Uvědomte si typ myšlenek, které právě máte, a identifikujte je.

➤ Zjistěte, zda se jedná o kognitivní zkreslení.

- Analyzujte, co si myslíte a cítíte, a všimněte si, jestli máte nějaké kognitivní zkreslení. Zjistěte, o který z nich jde, a objektivně jej analyzujte a změňte jej.

Cvičení 3 – Vlastními slovy vysvětlete následující výrazy (vytvořte definice).



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Vrchol**
- **Akcionář**
- **Vyšetřovací komise**
- **Titul**
- **Chameleon**
- **Tarif**
- **Dominance**
- **Daně**
- **Tisk**
- **Internet**
- **Trpaslík**
- **Plyn**
- **Rozpočet**
- **Koření**
- **Marihuana**
- **Chrup**
- **Hnutí**
- **Mušketýr**
- **Černá**
- **Alej**
- **Diskuse**
- **Hlídka**
- **Poloha**
- **Exotika**
- **Trezor**
- **Společnost**
- **Srdce**
- **Archiv**

Psychologie komunikace



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ



REALITA

BATNA

**MENTÁLNÍ
BALKÓN**



- **Komunikace, která brání vcítění:**
 - **Moralizování.**
 - **Porovnávání.**
 - **Odmítání zodpovědnosti (model ABC).**
 - **Příkazy skryté v otázkách.**

Cvičení 4 – Vytvořte co nejrychleji 2 slova (asociace), které vás k těmto slovům napadnou jako první.

- **Albín**
- **Utrpení**
- **Podkova**
- **Rehabilitace**
- **Stan**
- **Nohejbal**
- **Téma**
- **Salám**
- **Morava**
- **Skalpel**
- **Hrbáč**
- **Kriminálka**
- **Chalupář**
- **Klavír**
- **Papež**
- **Čtyřlístek**
- **Páska**
- **Běžová**
- **Přeháňky**
- **Souřadnice**
- **Anonym**
- **Pramen**
- **Havárie**
- **Gravitace**
- **Dopuštění**
- **Podnikatel**
- **Dárky**
- **Ořechy**
- **Pečeť**
- **Vlhkost**
- **Míč**
- **Optika**



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Hezký den! 😊