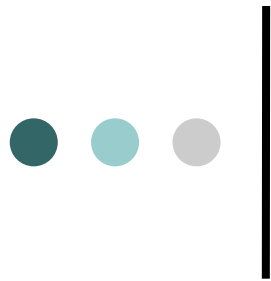




USTVARJANJE ODNOSOV



- Kvaliteta naših odnosov v vsakdanjem življenju je znamenje, ki ga je Jezus zapustil, da bi spoznali **njegove učence**.
- To je govorica, ki jo **vsi razumejo**, to je dar medsebojne pomoči, da rastemo v sposobnosti za ljubezen.



KAKOVOST ODNOSOV

- Kakovost odnosov je izziv v današnjem svetu, kjer prevladuje tekmovalnost, uspešnost, konkurenca ...
- ... kjer je toliko razlik, delitev, stahu, nestrpnosti ...
- ... osamljenosti, diskriminacije, izključevanja ...



PARADOKS

- Sredstva družbenega obveščanja so pomnožila možnosti za odnose, zmanjšala razdalje, skrajšala čase in obogatila način komuniciranja.
- Zdi pa se, da niso pripomogla k izboljšanju kakovosti odnosov med ljudmi in narodi.



PRISTNI ODNOS

je takrat, ko

- se odkrivamo
- in podarjamo iz globine tega, kar smo.

◆ VRSTE ODNOSOV

- ◆ Namerni in nenamerni

- ◆ Zavestni in nezavedni

Namerni: kaj hočem doseči,
kako, ...

nenamerni: zgodi se nekaj
drugega, kot sem želel.

- ◆ Zavestni odnosi: ko sem aktivni ustvarjalec odnosov
- ◆ Nezavedni odnosi: ko se odnosi dogajajo, pa za to sploh ne vem

ORODJA ODNOSOV

◆ **BESEDA**

◆ **KRETNJA**

◆ **SIMBOL**

BESEDA:

- ◆ osnovno orodje sporazumevanja
- ◆ vendar kljub temu zelo približna

NEKAJ PRIMEROV

- ◆ Kdaj prideš? Petnajst do.
- ◆ Kdaj imaš verouk? Ob pol.
- ◆ Ali veš, če je Jure naredil izpit?

Govorjenje ni:

- ◆ - nizanje besed, ker je to vljudno in ker to delajo dobri, prijazni in prijetni ljudje
- ◆ - nizanje besed, ker ne vemo, kako bi se uspešno izvlekli, ne da bi koga prizadeli ali užalili
- ◆ - pretvarjanje, da o nečem nekaj vemo, pa v resnici ne
- ◆ - iskanje šibkih točk v pogovoru, z namenom, da bi na vsak način imeli vedno prav –priprava streliva za napad
- ◆ - poudarjanje ene same informacije na račun vsega drugega
- ◆ - skakanje v besedo drugim, ko govorijo
- ◆ - govorjenje brez predaha
- ◆ - čakanje na trenutek, ko boste lahko povedali vse, kar vas muči.

KRETNJE:

- ◆ drža, položaj rok, nog (vlačenje nog za seboj)
- ◆ obrazna mimika
- ◆ način prihoda, odhoda
- ◆ točnost, zamujanje
- ◆ iti po drugi poti
- ◆ med pogovorom gledati vstran, v tla (razen pri narodih, kjer je znak spoštovanja, če te ne gledajo v oči)
- ◆ pozabiti, da bo nekdo prišel, odšel
- ◆ kuhanje mule
- ◆ odsoten, steklen pogled
- ◆ nemirne roke

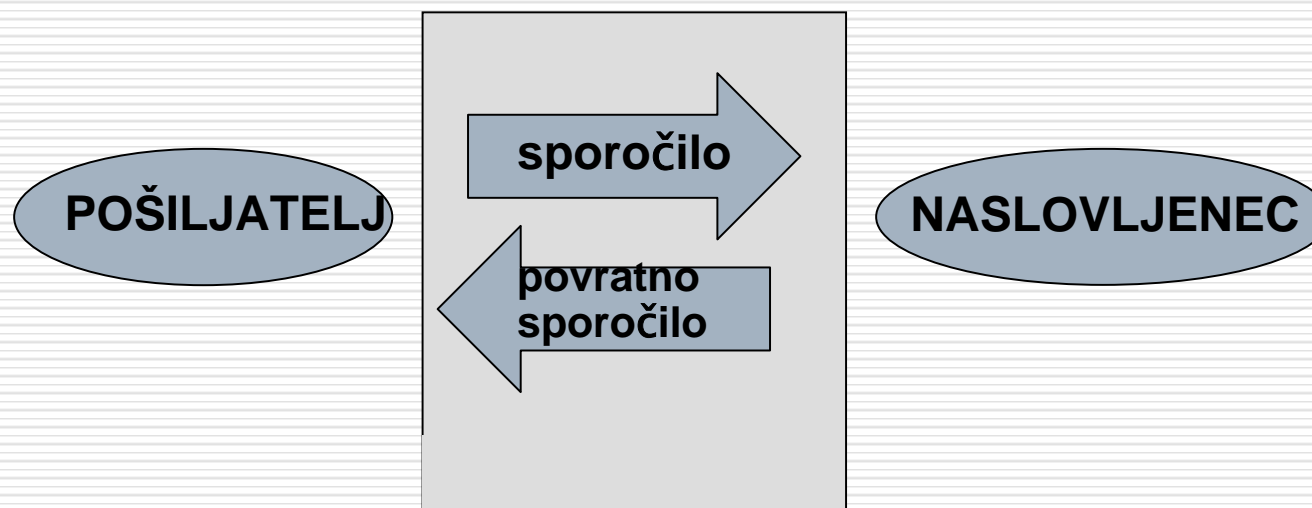
NE POZABIMO:

- ◆ S KRETNJAMI IN DRŽO POVEMO VELIKO VEČ KOT Z BESEDO IN ZELO NERODNO JE, KADAR SI KRETNJE IN BESEDE NASPROTUJEJO.

SIMBOLI:

- ◆ v sporazumevanju med dvema ali več osebami
- ◆ s pomočjo nečesa tretjega
- ◆ kar oddajnik in prejemnik enako razumeta
- ◆ npr. darilo

KROG ODNOSOV



POSLUŠANJE

- ❑ »Poslušati je želei slišati« .
- ❑ Poslušati pomeni čutiti pozornost.
- ❑ Ljudje, ki do drugih čutijo naklonjenost, poslušajo.
- ❑ Ljudem, ki poslušajo, ni vseeno.
- ❑ Poslušanje je tudi izraz ljubezni, kajti ljubezen ni le čustvo, je tudi dejanje. In prvo dejanje ljubezni je poslušanje.

POSŁUŠANJE

- ❑ Poslušanje je tudi pot do razjasnitve.
- ❑ Začasno moramo odložiti svoje sodbe in si dovoliti, da smo popolnoma na voljo drugi osebi.
- ❑ Stanje pozornosti duha je eden naših največjih človeških izzivov.
- ❑ Pomeni razvijanje sposobnosti, da poslušamo *sebe, druge in Boga*. To so tri najvišje stopnje v poslušanju.

-
- Ali vi poslušate ljudi?
 - Ali pa le čakate, da pridete na vrsto za govorjenje?
 - Ali si vzamete čas, da resnično razumete sogovornikov svet, da ga gledate skozi njegove oči?
 - Ali pa iščete nekoga, ki bo poslušal vašo zgodbo?

-
- - Kakšno bi bilo moje življenje, če bi pogostejše prisluhnil tistemu tihemu, drobnemu notranjemu glasu. Kaj če bi prisluhnil svojemu lastnemu nasvetu? Kaj bi bilo, če bi poslušal nasvet, ki sem ga dal drugim, in mu sledil v svojem lastnem življenju? To je umetnost poslušanja samega sebe.
 - - Kaj, če bi drugim prisluhnil tako pozorno, da bi se v moji prisotnosti počutili ljubljeni in dobrodošli ne glede na to, kar so imeli povedati?

Poslušanje ni:

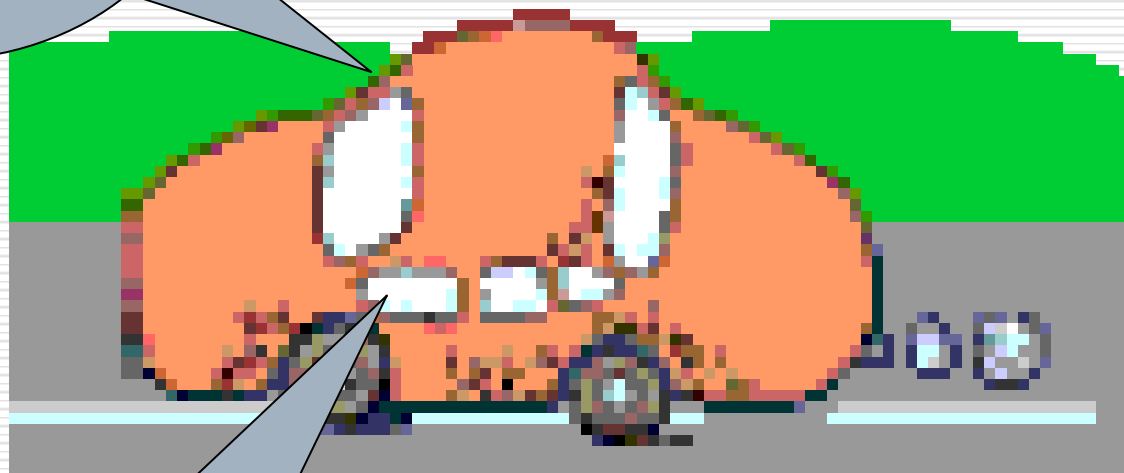
- ❑ - polovično poslušanje, ker je to vljudno in ker to delajo dobri, prijazni in prijetni ljudje
- ❑ - polovično poslušanje, ker ne vemo, kako bi se uspešno izvlekli, ne da bi koga prizadeli ali užalili
- ❑ - pretvarjanje, kot da nas nekaj zanima, pa nas v resnici ne
- ❑ - iskanje šibkih točk v pogovoru, z namenom, da bi na vsak način imeli vedno prav – poslušanje zaradi priprave streliva za napad
- ❑ - iskanje ene same informacije na račun vsega drugega
- ❑ - pripravljanje svoje naslednje pripombe med tem, ko druga oseba govori
- ❑ - nepremično sedenje z zaprtimi usti
- ❑ - pasivnost
- ❑ - čakanje na trenutek, ko boste lahko začeli govoriti vi.

-
- Poslušanje ni isto kot slišanje. Slišanje je fiziološki proces. To pomeni hoteti poslušati.
 - Če se hočemo naučiti veščine poslušanja, bi morali vaditi. Poslušanje pride v navado z vajo.

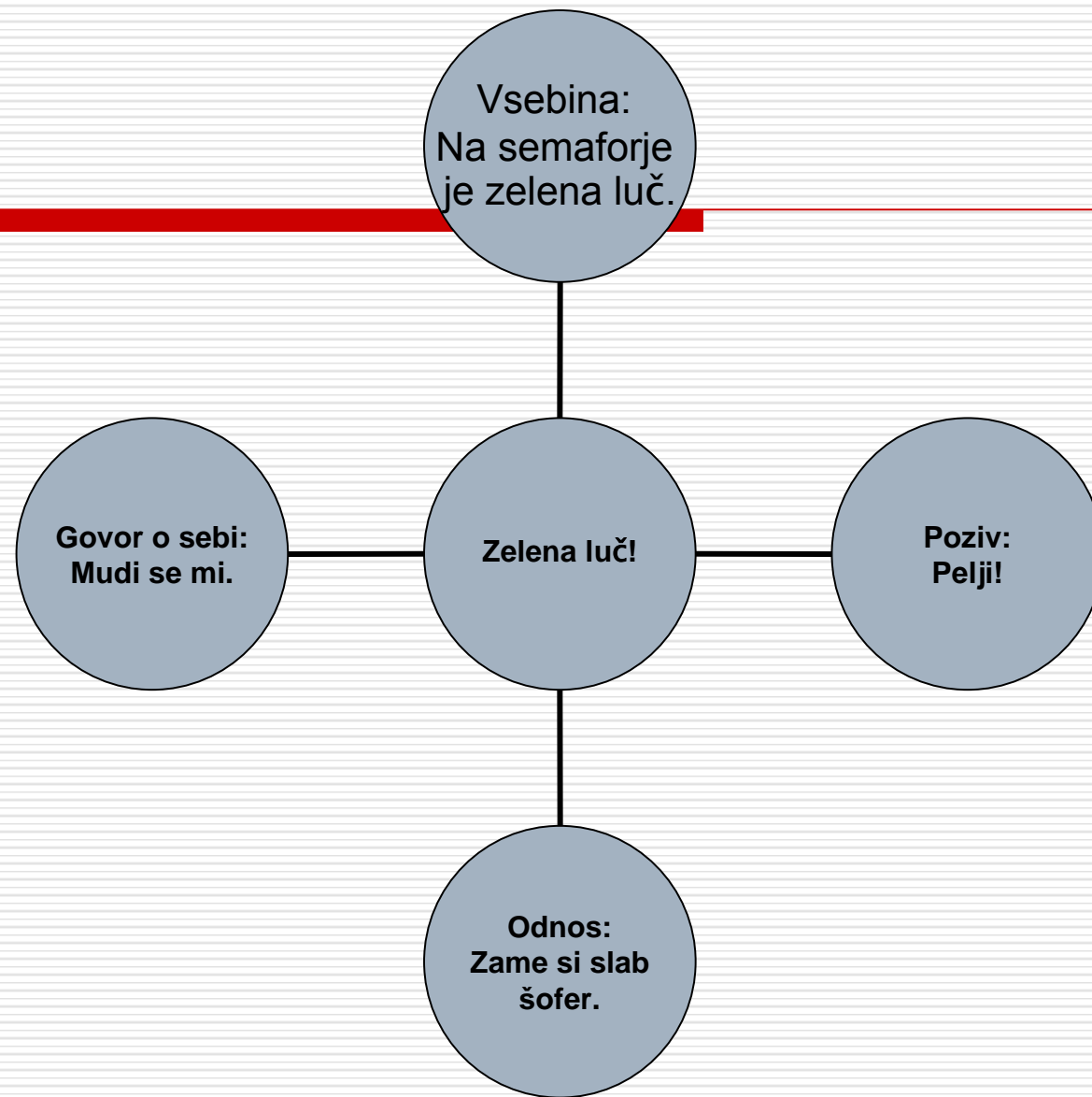
ODNOS SE DOGAJA PREKO SPOROČIL:

- predmet oz. vsebino
- samopredstavitev
- poziv, zahtevo
- odnos

Zelena luč!

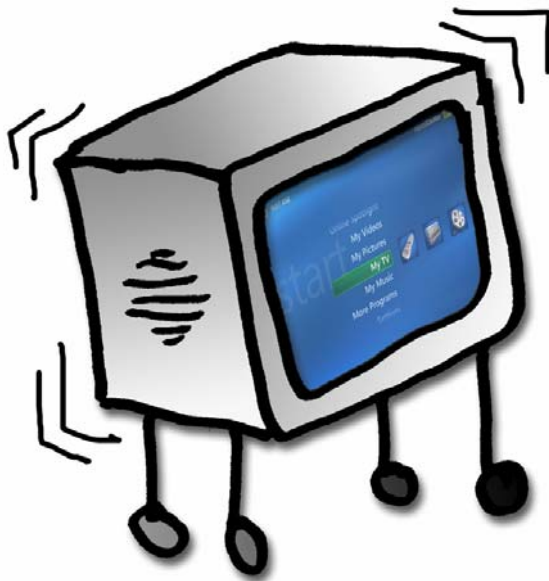


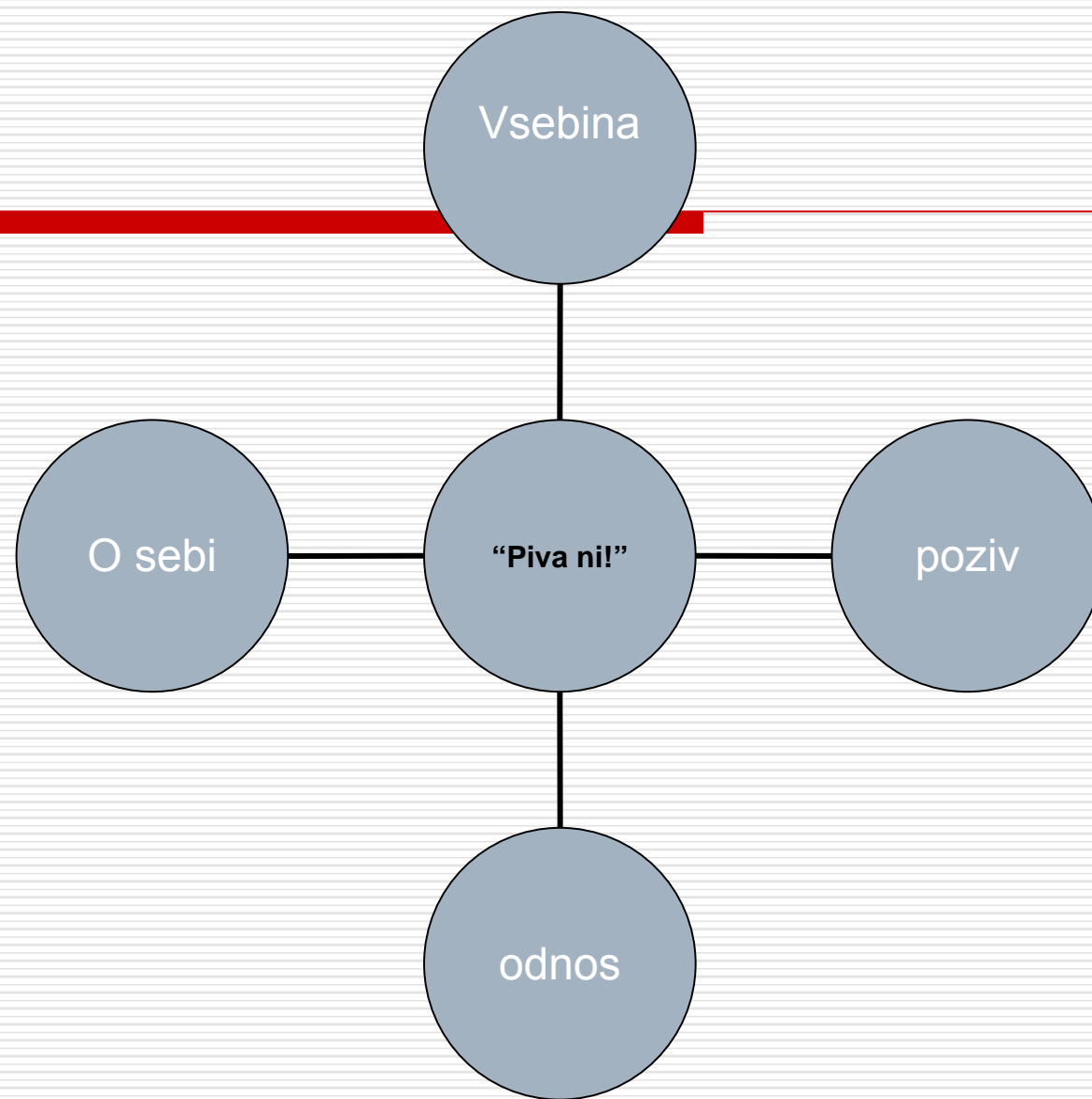
???
!!!
....



on in ona gledata TV

□ On: "Piva ni!"



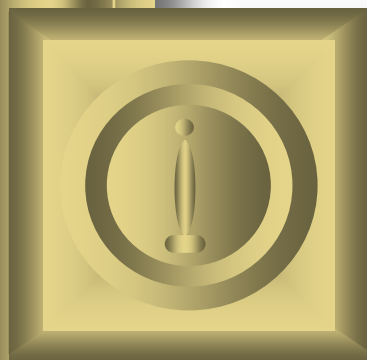


4 ušesa in 4 usta sporazumevanja:

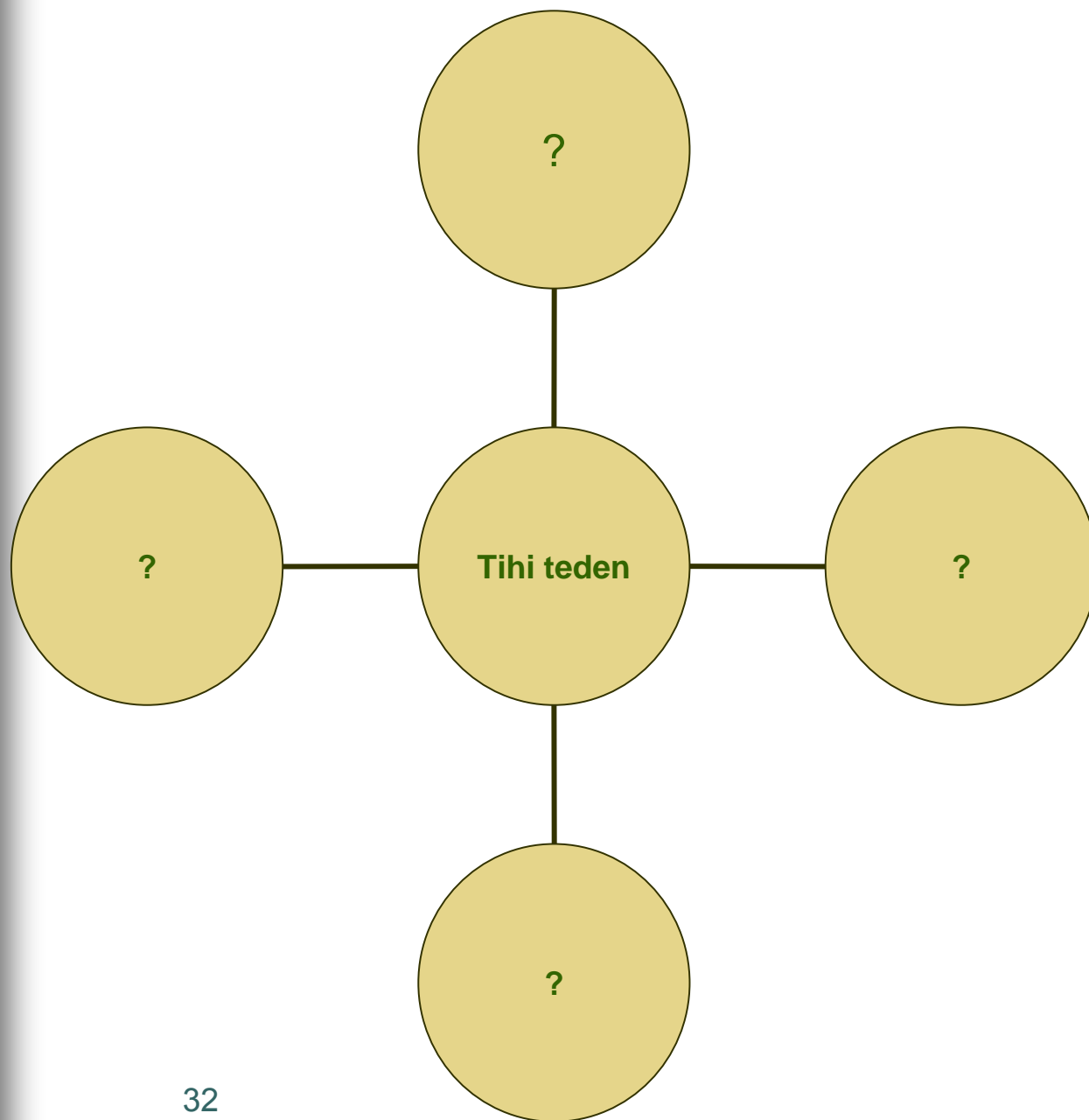
- vsebina
- samopredstavitev
- poziv
- odnos

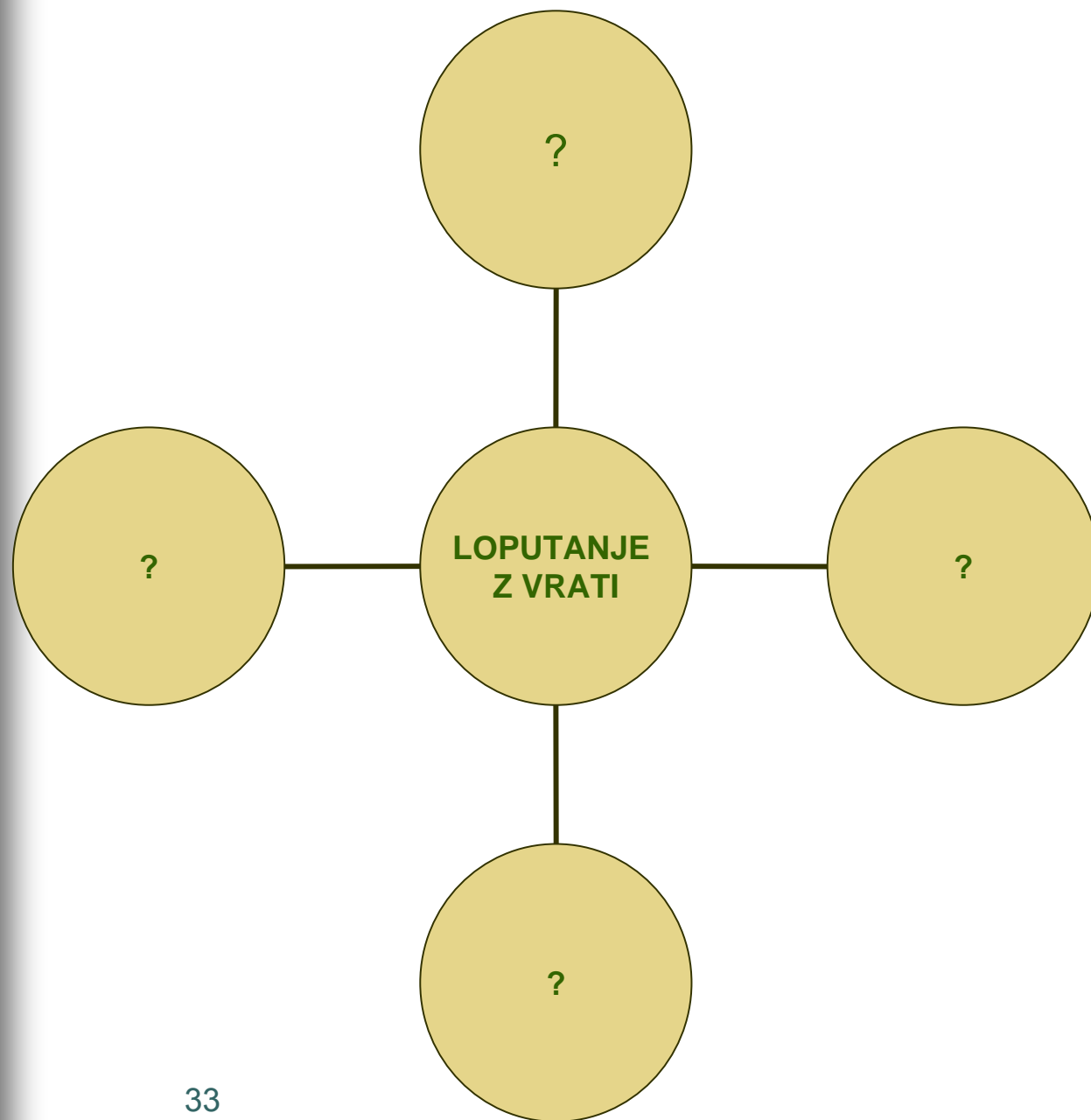
Vaja

- Spomni se katere od svojih nedavnih izjav.
- Analiziraj(ta) jo (skupaj).



NEBESEDNA SPOROČILA





OBLIKE NEBESEDNEGA SPOROČANJA

- drža
- mimika
- očesni stik
- način govorjenja
- kretnje
- dotikanje
- način oblačenja
- razdalje
- točnost
- ...

RAZDALJA

- **Intimna razdalja:**
 - nič do pol metra od našega telesa
 - možen je dotik
 - v komuniciranju z ljudmi, ki so nam zelo blizu in v okoliščinah, ki izražajo bližino
- **Ko nekomu dovolimo vstop v svoj intimni prostor, je to izraz zaupanja. Če nekdo vstopi v intimni prostor brez dovoljenja, se počutimo ogroženi, jezni, neprijetno nam je.**

RAZDALJA

- **Osebna razdalja:**

- pol do 1.2 m
- na tej razdalji se lahko rokujemo
- stik je mogoč, a manj oseben
- med prijatelji in med pari v javnosti

RAZDALJA

- **Družabna razdalja:**
 - med 1.2 in 3.5 m
 - na družbenih in poslovnih srečanjih
 - med znanci, v službi, trgovini
 - razdalja nad 2m se uporablja za formalna in manj osebna srečanja (pogovor med šefom in podrejenim)

RAZDALJA

- **Javna razdalja:**

- več kot 3.5 m
- v razredu
- kdor izbere takšno razdaljo, gotovo ni preveč zainteresiran za pogovor
- če je razdalja večja, pogovor ni več mogoč

DOTIK

- **Zelo močno sredstvo komuniciranja**
- **V večini kultur ima pozitivno vrednost**
- **Eden od najjasnejših znakov, da imamo nekoga radi, ga cenimo in sprejemamo**
- **Lahko pa je narobe razumljen**
- **Nekatere ljudi moti in ima negativen učinek**

DRŽA

- **Neposredna usmerjenost k osebi izraža, da se za nekoga zanimamo, da smo proti osebi prijateljsko razpoloženi in da jo spoštujemo.**

DRŽA

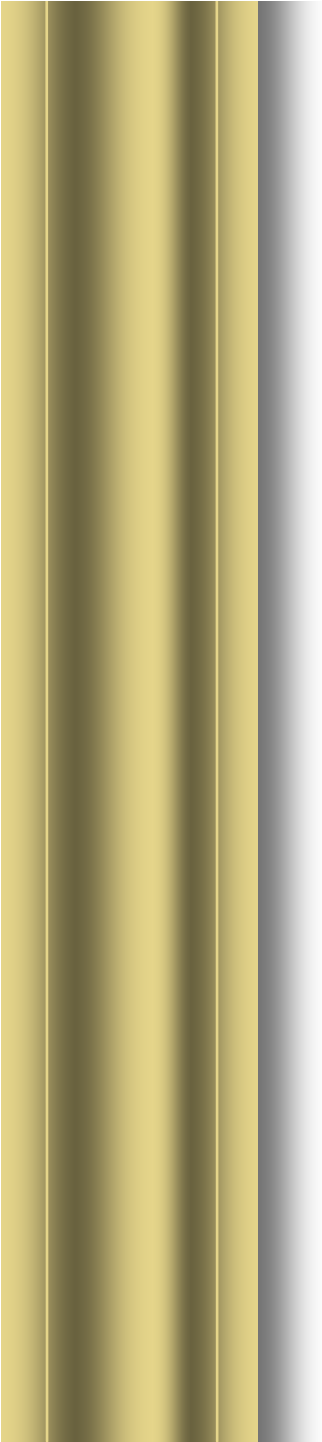
- **Sproščena ali napeta?**
 - Včasih se človek v družbi smeje in pogovarja z vsemi in zdi se, da se zabava. Telesna drža pa izraža nesproščenost, nervoznost. Nekateri ljudje niso nikoli sproščeni in to se vidi po telesni drži.
- **Odprta ali zaprta?**
 - Prekrižane roke, noge, pred seboj predmet kot zaščita, prepreka med eno in drugo osebo.

GLAS

- **Hitrost govora**
 - **Višina govora**
 - **Naglas**
 - **Barva glasu**
-
- **Pomen izrečenega je odvisen od tega, s kakšnim glasom je bilo izrečeno.**

METAKOMUNIKACIJSKI RAZMISLEK O MOJI NEVERBALNI KOMUNIKACIJI

- Kako se držim med pogovorom – sproščeno, upognjeno, napeto, trdo?
- Kakšen izraz imam na obrazu med pogovorom?
- Gledam v sogovornika ali mimo njega?
- Ali se zavedam, kdaj povišam glas?
- Kaj med pogovorom počnem s svojimi rokami?
- Ali se med pogovorom skušam sogovornika dotakniti?
- Ali sem preblizu ali predaleč svojemu sogovorniku?
- Ali sem izbral pravi čas za pogovor?
- Ali sem izbral pravi kraj za pogovor?

- 
- **Izrečeno sporočilo dobi smisel in pomen šele v povezavi z nebesednimi znaki.**
 - **Nebesedni znaki lahko besedam pomen okrepijo ali pa ga izničijo.**
 - **Skrivnost uspešnega medsebojnega sporazumevanja je v usklajenosti izgovorjenih in neizgovorjenih sporočil.**