



**EMPATIE A SPOLUPRÁCE
NA PRACOVĚŠTI**

EMPATIE

Vztah mezi empatií a citlivostí

- **Vztah mezi empatií a citlivostí**
 - Citlivost není slabost
 - Citlivost dává vzniknout inovaci, kreativité a změně
 - Empatie a zvládání stresu



Citlivost není slabost

- Citlivost není o výhře nebo prohře
- Citlivost není o slabosti
- Je to schopnost ukázat se a být viděn sami sebou a ostatními takovými, jací ve skutečnosti jsme
- Je to čin extrémní odvahy
- Odvaha ukázat své slabosti a podstoupit riziko, že budete odmítnuti
- Síla dělat to, o čem věříme, že musíme dělat, i když se bojíme toho, co by lidé mohli vidět nebo myslet



Citlivost není slabost

- Slabost:
 - Skutečnost nebo stav, kdy člověk není silný nebo mocný
 - Určitá část nebo „přednost“ člověka, která není dobrá nebo efektivní
 - V analýze SWOT jsou slabiny ty charakteristiky podnikání, které vás znevýhodňují ve vztahu k ostatním



Přínos citlivosti

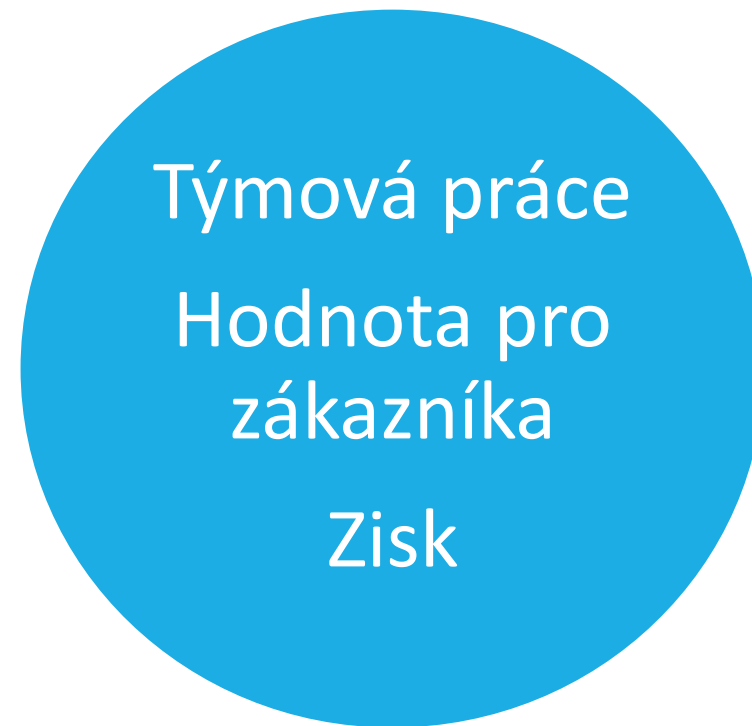
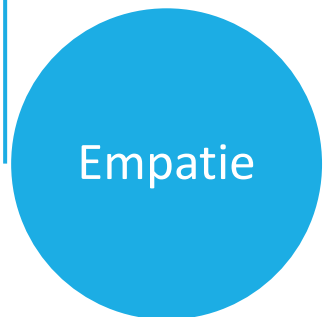
Přijetí citlivosti v rámci firemní kultury pomáhá rozvíjet empatii a z tohoto hlediska pomáhá růst a překonávat slabosti



Co je empatie?

- Schopnost porozumět myšlenkám nebo cítit pocity nebo prožitky vašich kolegů.
- Schopnost vcítit se do role někoho jiného.





Přísady do inovace

- Spolupráce
- Připustit si vlastní chyby
- Někdy změnit názor
- Pokora
- Mnohostranný tým



Příklady do kreativity

- Prostor
- Čas
- Důvěra
- Pokus o myl
- Vypořádat se s nejistotou



Citlivost přítomná ve všech fázích změny



Zmatek



Úzkost



Odpor



Frustrace

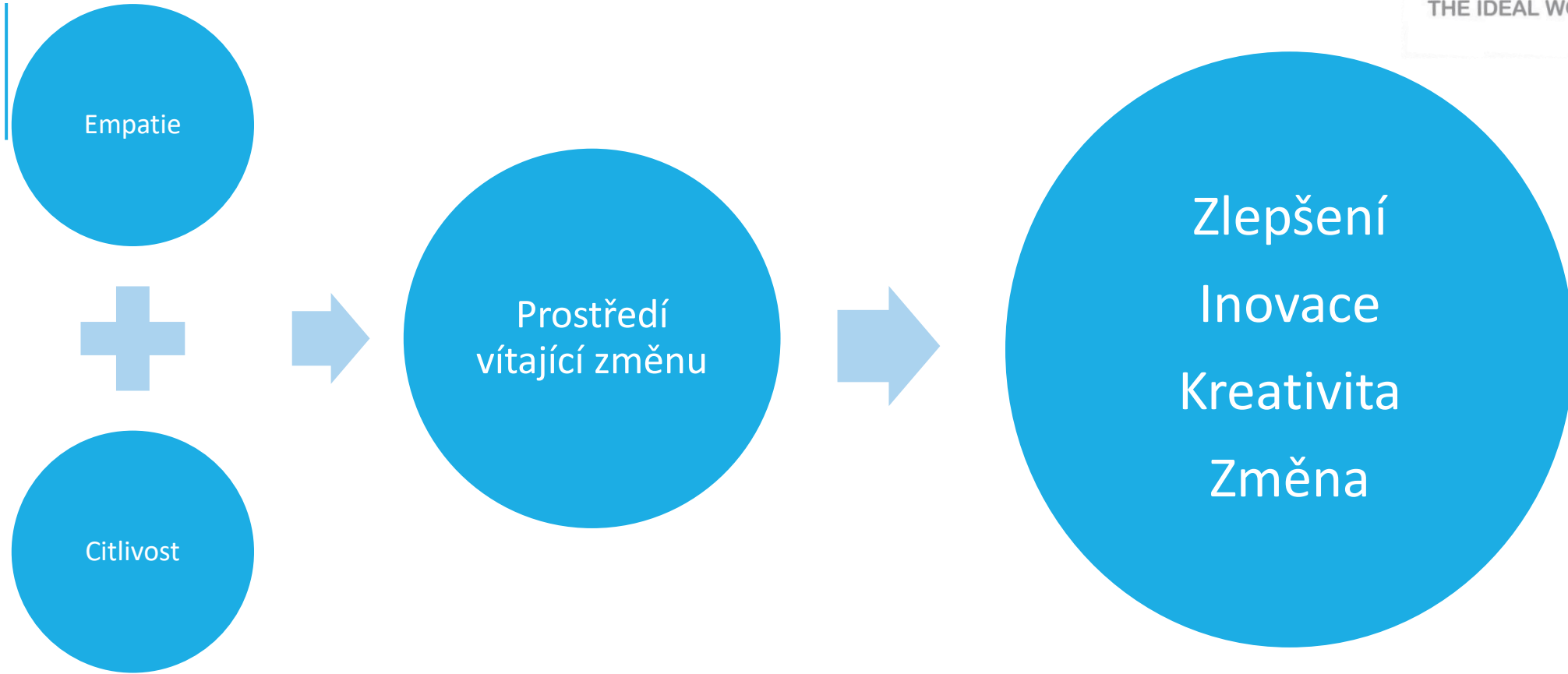


Chybný start



Změna





Znaky firmy, která je nakloněna citlivosti



Techniky zvládání stresu

- Efekt přírody
- Cvičení
- Všímavé hnutí (uvolnění těla a mysli)
- Deník očekávání na denní bázi
- Dýchání



Zvládání empatie a stresu

- Hlavní příčiny stresu při práci identifikované skupinami respondentů pro TIWA
 - Špatné vedení
 - Zahlcení prací
 - Vnitřní konflikty
 - Přílišný tlak
 - Dodržování termínů



Zvládání empatie a stresu

- Empatie pomáhá:
 - Zjistit příčiny stresu
 - Nasloucháním, porozuměním a pocity
 - Odhalit a odlišit úzkost nesouvisející s daným problémem
 - Vyslechněte všechny zúčastněné strany
 - Nejprve se zaměřte na problém a poté na řešení



Doporučení pro zvládnání empatie a stresu

- Úzkosti a stres zvyšují egocentrismus, zatímco za měření se na emoce nikoliv.
- Proto doporučujeme:
 - Aktivně naslouchejte členům týmu
 - Procvičte si sdílení pocitů souvisejících s prací
 - Pokud je to možné, ujistěte se, že víte jaké odpovědnosti nebo obtíže mají vaši zaměstnanci



Cyklus úzkosti a empatie



"The Empathy Distress Cycle" © Firas A. Nakshabandi, M.D.
Empathic Resonance, LLC © 2017 All rights reserved.



Cvičení na zlepšování empatie

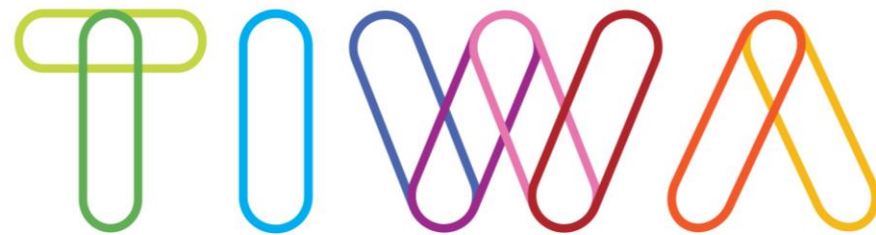
- Aktivně naslouchejte
- Zkuste používat empatický jazyk
- Hrajte empatické bingo
- Debatujte
- Sdílejte osobní věci



Zdroje

- [World Economic Forum https://www.weforum.org/agenda/2015/01/innovation-endless-natural-resource/](https://www.weforum.org/agenda/2015/01/innovation-endless-natural-resource/)
- [Berkeley University https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
- [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
- [Empathic-Resonance http://www.empathic-resonance.org/the-empathy-distress-cycle.html](http://www.empathic-resonance.org/the-empathy-distress-cycle.html)
- [HuffPost https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s b 12374930](https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s_b_12374930)





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

