

**Organizace a země: INDEPCIE, Španělsko**

---

**Název aktivity: Pozice vnímání**

---

**Přehled (Co se naučím?):** Pochopit, jak vznikají mezilidské vztahy, vžít se do situace druhého člověka, pochopit jeho úhel pohledu a získat přehled o vztahu z různých úhlů pohledu.

---

**Cíl (Proč je dobré se to naučit?):** Naučíte se předcházení a řešení konfliktů v práci.

**Budete vědět, co si druhý člověk myslí, čemu rozumí a proč se vyjadřuje a chová určitým způsobem. Tento nástroj lze také použít k navržení alternativních strategií, které mohou pomoci odblokovat konfliktní situaci na pracovišti.**

---

**Potřeby: Žádné**

---

**Čas: 20 minut**

---

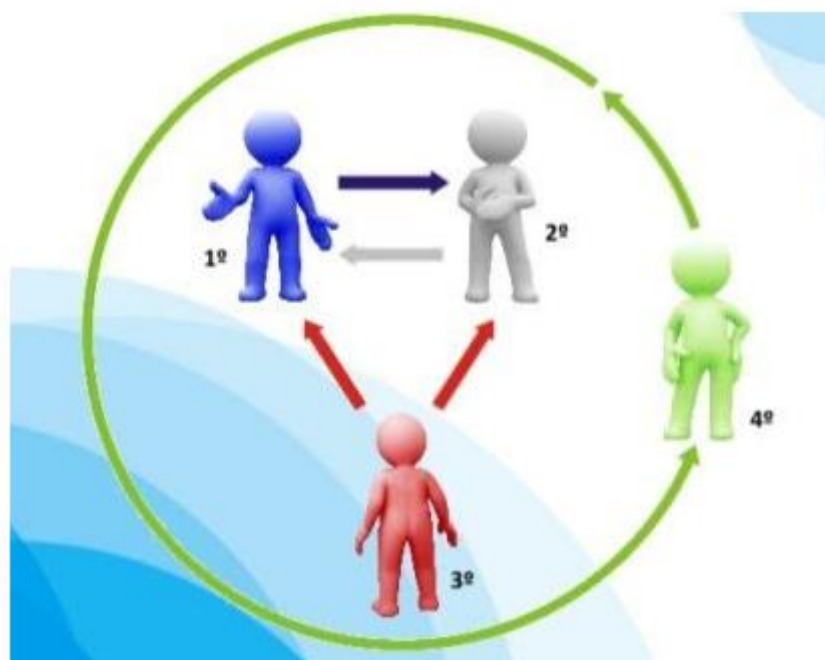
**Cílová skupina: Zaměstnanci a manažeři**

---

### **Instrukce pro moderátora:**

Jedná se o individuální nástroj, ale mohou jej využívat i oddělení v rámci firmy, aby díky němu každý pochopil a uvědomil si konflikty nebo potíže v komunikaci, které mohou nastat při kontaktu s ostatními.

Moderátor povede účastníky ze tří pomyslných bodů na podlaze, aby si plně vyzkoušeli, jaké to je v každé z těchto pozic. Za tímto účelem povede moderátor účastníka otázkami, které se týkají tří hlavních reprezentačních systémů (vizuálního, sluchového a kinestetického).



Nemůžeme pracovat pouze na jednom systému a na druhém ne, musíme projít celým procesem, abychom dosáhli všeobecného přehledu o systému nebo procesu, do kterého jsme ponořeni.

### Úkoly a postup:

1. První pozice, pomyslný bod na podlaze, je "já", tj. náhled na situaci z vlastního pohledu, zohlednění vlastních zájmů a motivací. To, co vidíme, slyšíme a cítíme, vidíme, slyšíme a cítíme prostřednictvím vlastních zkušeností, jsme tedy součástí samotné situace.

Účastníka povedeme k tomu, aby v první osobě popsal, jak prožívá konfliktní nebo napjatou situaci (ať už s jiným kolegou, nadřízeným nebo obecně s jiným člověkem). Budeme klást otázky, jako např:

- Co vidíte?
- Jak to vidíte?
- Jak vidíte sami sebe?
- Jak se cítíte?
- Jaké emoce se ve vás rozvíjejí?
- Co vám druhá osoba říká?
- Jak k vám druhá osoba mluví?
- Čeho si všímáte na svém těle? Jak váš vnitřní stav ovlivňuje vaše tělo?
- Jak na vás změny ve vašem těle působí?
- Čeho si všímáte u druhých?
- Co slyšíte nebo co si myslíte, že o vás druzí říkají?

Tímto způsobem získáme všechny potřebné informace a účastník si uvědomí, jak jeho vytváření prožitku ovlivňuje jeho emoční stav, a tedy i jeho reakce, ale i například pracovní výsledky.

Abychom ukončili první krok a připravili prostor pro druhou pozici, vyvedeme účastníka z pozice (nejen fyzicky, ale i mentálně) tím, že ho přimějeme, aby zaspíval, zatančil, pohnul se, řekl vtip nebo cokoli, co ho přiměje k odpoutání se z první pozice, abychom mohli pokračovat ve cvičení.

2. Druhou pozicí je "ten druhý", osoba, se kterou vyjednáváte nebo diskutujete, a zvažujete, jak si situaci vykládá a jaká jsou jeho/její přání. Abychom to mohli udělat, musíme situaci nebo konflikt prožívat tak, jako bychom sami byli tou druhou osobou nebo osobami. Vžijeme se do jejich myšlenek a přesvědčení, přijmeme jejich vnímání, pocity a emoce. "Cítíme se" jako druhá osoba, snažíme se přejmout její postoj, výraz, přístup.... "Spojujeme" se s touto osobou, a zároveň se "oddělujeme" sami od sebe.

K tomu moderátor zavede účastníka do tohoto prostoru (jiná část místnosti), kde se nachází "ten druhý", a položí mu stejné otázky jako v kroku 1, ale nyní s přidáním hodnotou, že to udělá z jiné perspektivy, takže i na konflikt se bude dívat z jiného úhlu pohledu.

Stejně jako na konci kroku 1 se pokusíme přerušit fyzické a emocionální spojení malým tancem, písni nebo vtipem, který účastníka vytrhne z jeho asociace s "tím druhým".

3. Třetí pozice se týká "nezávislého pozorovatele", tedy někoho, kdo sice situaci pozoruje, ale není přímo zapojen do jejího dění ani fyzicky, ani emocionálně. Jedná se o postavu, která je naprosto neutrální a distancovaná od situace/konfliktu a která se dívá zvenčí na vztah, který se vytváří mezi "já" a "druhou osobou".

Třetí pozice musí působit jako neutrální a nestranný rozhodčí, který nemá žádné předsudky o kterékoli z předchozích pozic.

Otázky by nyní měly být řešeny ve třetí osobě:

- Co vidíte?
- Jak je vidíte?
- Jaké emoce ukazují?
- Čeho si všímáte na jejich tělech? Jak se jim jejich vnitřní stav projevuje na těle?
- Jak na ně tyto změny působí?
- Jaký je váš tón hlasu? Jaká jsou vaše slova?
- Co si myslíte, že si o sobě navzájem myslí?
- Co si myslíte, že si o této situaci myslí ostatní?
- Jaké důsledky podle vás tato situace může mít?

4. Po dokončení průchodu pozicemi 1, 2 a 3 doprovodí moderátor účastníka zpět do pozice 1, aby mohl znovu získat perspektivu protagonisty a prožít situaci v první osobě, nyní však se všemi informacemi získanými po průchodu ostatními pozicemi.

Nyní budou položeny následující otázky:

- Co jste se dozvěděli?
- Jaké informace jste získali, které jste předtím neměli?

- Co si myslíte, že jste dělali špatně?
- Co si myslíte, že můžete změnit?
- Co můžete nyní dělat jinak?

5. Mohla by existovat i čtvrtá percepční pozice, kterou by bylo "my". Ta uvažuje o tom, co má smysl v "systému", v němž lidé fungují. Co je v nejlepším zájmu společenského, obchodního, týmového systému?

Pokud se na jakoukoli situaci podíváme ze čtyř percepčních pozic – já, druhá osoba, pozorovatel a systém – pomůže nám to mnohem lépe pochopit danou situaci. Díky možnosti podívat se na situaci ze čtyř pozic vidíme užitečnost této techniky v jakékoli oblasti, v níž ji chceme uplatnit.

### **Závěr a hodnocení:**

Ve výsledku největší otázkou je "Co chcete, aby se stalo?", protože tato aktivita je zaměřena na změnu něčeho, co v mezilidském vztahu nefunguje, na rozvoj různých strategií prostřednictvím přijímání informací z různých úhlů pohledu.

Všechny tři pozice jsou důležité. Pokud budeme brát v úvahu pouze svou vlastní pozici, naší chybou bude sobectví, protože nebudeme brát v úvahu zájmy druhé osoby. Schopnost vžít se do situace druhého člověka nám dává empatii a pomáhá nám dosáhnout společné dohody. Brát v úvahu pouze pozici druhé osoby však také není správné, protože tím odsouváme stranou své vlastní zájmy. Zohlednění pouze pozice třetího znamená být mimo situaci, což vede k tomu, že budete zastávat odtažitý a nezúčastněný postoj.

Dobrou strategií je využívat všechny tři pozice a uvědomovat si, jak se která z nich cítí. Pokud stojíte před situací, kterou je třeba vyřešit, projděte si tyto pozice jednu po druhé a všimněte si svých myšlenek, pocitů, připomínek a zájmů.

Na závěr provedeme brainstorming mezi účastníky a účastnicemi, abychom vyvodili závěry.