

KOMUNIKÁCIA

PETER A LUCIA HOLÚBKOVCI



FAMILY GARDEN 2019

ČO JE TO KOMUNIKÁCIA?

- **ZNAMENÁ SPOLUPODIEĽAŤ SA S NIEKÝM NA NIEČOM**
- **OZNAMOVAŤ SI NIEČO NAVZÁJOM**
- **DÁVAŤ DRUHÉMU, ALEBO OD NEHO PRIJÍMAŤ**
- **OTVÁRAŤ VNÚTRO JEDEN DRUHÉMU**

DELENIE KOMUNIKÁCIE

- **VERBÁLNA**

- **NEVERBÁLNA**

} • **DÔLEŽITÉ JE ZOSÚLADIŤ**

PRAVIDLÁ KOMUNIKÁCIE

- **ROZPRÁVAME V PRVEJ OSOBE**
- **NEČÍTAME MYŠLIENKY**
- **NEZOVŠEOBECŇUJEME**
- **NESSCHOVÁVAME SA ZA DRUHÉHO**
- **SPRÁVNE NAČASOVANIE ROZHOVORU**
- **VHODNE ZVOLENÉ PROSTREDIE**

HÍBKA KOMUNIKÁCIE

- **KAŽDODENNÉ OBYČAJNÉ KLYŠÉ ROZHOVORY**
- **ROZHOVORY O ĽUĎOCH OZNÁMENIA O VECIACH**
- **VYJADROVANIE SVOJICH NÁZOROV A HODNOTENÍ**
- **VYJADRENIE POCITOV**
- **STRETNUTIA SRDC**

OKRUH VYJADRENIA

1. ZMYSLOVÉ VNÍMANIE

- VYJADRENIE ZMYSLOVÝCH VNEMOV
- VŠETKO ČO SOM VIDEL, POČUL, ČOHO SOM SI VEDOMÝ
- VYJADRENIA MIESTA A ČASU



OKRUH VYJADRENIA

2. VYJADROVANIE MYŠLIENOK

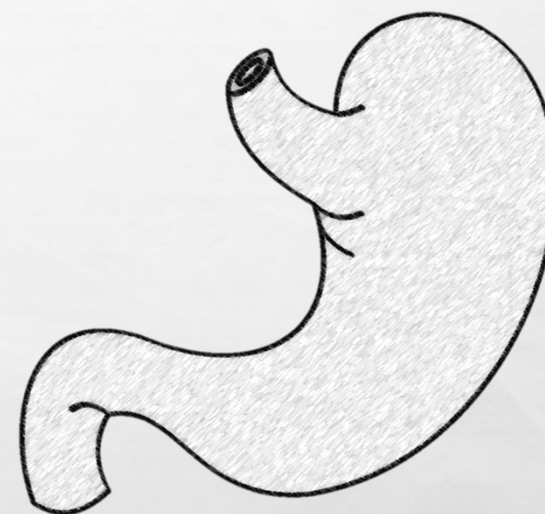
- **VŠETKY MOJE MYŠLIENKY, VNEMY NÁZORY PREDPOKLADY, DOHADY**
- **SNAŽÍM SA ICH VYJADROVAŤ, PREDKLADAŤ S LÁSKOU**



OKRUH VYJADRENIA

3. VYJADROVANIE CITOV, EMÓCIÍ

- **POPÍSAŤ TO ČO CÍTIM**
- **VYJADRIŤ SVOJE POCITY V PRVEJ OSOBE**
- **KEĎ VIEME VYJADRIŤ SVOJE POCITY, PARTNER NÁS LEPŠIE POROZUMIE**



OKRUH VYJADRENIA

4. VYJADROVANIE SNÁH A PRIANÍ

- **POVIEM ČO CHCEM, ČO BY SOM SI PRIAL**



OKRUH VYJADRENIA

5. VYJADROVANIE ČINNOSTI

- **KONKRETIZUJEM ČO SOM UŽ UROBIL TERAZ, ALEBO V BUDÚCNOSTI**
- **DO AKEJ ČINNOSTI VYÚSTI MOJE PRIANIE**





MODLITBA

**Ježiš, niekedy sa cítim vyprahnutý,
nemám predstavu ako usporiadať svoj život.**

**Vtedy túžim po tom,
aby si ma znova oživil ako čistý prameň,**

**aby si odstránil malátnosť
a daroval mi novú sviežosť.**

**Buď mi vodou, ktorá utíši smäd po láske
a osvieži ma, aby vo mne znovu prúdil život
a stal sa tiež pre druhých prameňom požehnaní.**

Amen

TOMÁŠ KLUS - A PAK

Jednou štěstí dohoní i ty jezdce na koních,
co hledají ho v cizích stájích
Jednou hrana zazvoní i těm jezdcům na koních,
co stále vedou svou cestou šedou

A pak, koně klus promění v cval,
nic stejné nebude dál, svět promění se
Pak, koně klus promění v cval,
nic stejné nebude dál, svět promění se

Až ten vítr zavane, vzplane srdce, hlava ne
a začne bít, zavládne klid
Oči jezdců spatří svit obzoru, kam chtěli jít,
kde spočinou, kde spočinou

A pak, koně klus promění v cval,
nic stejné nebude dál, svět promění se
Pak, koně klus promění v cval,
nic stejné nebude dál, svět promění se
Pak, koně klus promění v cval,
nic stejné nebude dál, svět promění se
Pak, koně Klus promění v cval,
nic stejné nebude dál, svět promění se pak...