

Návod na komunikační karty

Znám tě, znáš mě, známe se

Pokud již vlastníte naše Komunikační karty, tyto tipy Vám pomohou prohloubit zážitek z jejich užívání. **Pojďme na to.**

Náš záměr

Práce s kartami nás baví. Je to hravá, nenásilná forma, která nám pomáhá se uvolnit a otevřít. Všichni jsme dříve byli děti, každý si umí hrát. Kdo na to momentálně úplně není nebo nemá náladu, toho neztracujte, dejte tomu čas a netlačte na pilu.

Otázky na kartách jsou koncipovány tak, aby **prohloubily vztahy** a učily "hráče" **doptávat se do detailu** daných témat. To je totiž to, kde většina témat končí - na povrchu. Chci vědět co je za tím, že se má kamarádka dobře. Jak konkrétně se dnes partner cítil na důležité prezentaci a co konkrétně považuje za úspěch či novou zkušenost. Jak rádi říkáme, znám pak "detail detailu".

Dovednost pokládání otázek se hodí v práci, na pohovoru, ve vztazích a kdekoli jinde. Je to taková přirozená zvědavost na kterou mnohdy nemáme odvalu. Naše karty Vás tím provedou tak, že položit pár doplňujících otázek bude naprosto přirozené.

Jak začít?

Varianta A - Vyberte jednu kartu, přečtěte ji nahlas, chvíli nad ní přemýšlejte. Umění práce s tichem je jedna z technik, kterou Vás karty mohou naučit, budete-li chtít. Vyslovte vše, co máte zrovna v hlavě.

Varianta B - vytáhněte kartu a otázku položte Vašemu protějšku.

Zásadní fáze přichází nyní. Teď je prostor pro doplňující otázky spoluhráčů. Buďte zvědaví, ptejte se na podrobnosti. Na jednu kartu je vhodné položit až 3 doplňující otázky. Zjistěte detail detailu. :-)
Staňte se expertem na dotazování.
TIP: Když už nevím jak se zeptat, použiji koučovací otázku: **"A co ještě?"**



Příprava prostředí: Dobré načasování je velmi důležité pro upřímný prožitek ze hry. Hledejte čas, kdy je uvolněná, otevřená atmosféra.

Rozložte karty na stůl rubovou stranou vzhůru. Není třeba vyskládat všechny. I to, které karty intuitivně vytáhnete z balíčku má svůj význam a má to tak být.

Odpovědi nehodnoťte, nekomentujte. Vždy je to úhel pohledu druhé strany. Když se něco líbí Vám, nemusí se líbit druhým.

Teď už jen pokračujete dokud bude nálada.



Kde karty hrát?

Kdekoliv! Kdekoliv je nám dobře a cítíme se bezpečně. Velikost karet je malá tak, aby se vešla do kapsy či kabelky.

Co si udělat kafe s partnerem smysluplnější? Rozložte 5 karet na stůl, debatujte, doptávejte se, uče se jeden od druhého.



Důležité - není potřeba využít všechny otázky z balíčku naráz. Naopak, vytáhnout třeba dvě a tématům dát co největší prostor.

S kým karty hrát?

- ✧ Skupina lidí Firemní parta, rodina, přátelé nebo sportovní nadšenci? Tady všude jsou karty uplatnitelné. Ve větších skupinách je o dost důležitější vystihnout správný okamžik a netlačit na pilu.

„Co Tě kdykoliv rozveselí?“

Udělat pracovní poradu trochu jinak? Každý účastník dostane do ruky jednu kartu a odpovídá. Pokud je časový prostor, kolegové se doptávají.

Nedělní oběd s rodinou zaslouží jednou za čas rozprodit, naše karty jsou pro to jako stvořené.

- ✧ S partnerem/kou

K budování upřímného vztahu jsou karty jako stvořené, doporučujeme brát na dovolenou, na večeři nebo do auta.

Tip od Lucky: s manželem máme dvě děti, času pro sebe je velmi málo, nejkvalitnější rozhovory vedeme vždy v autě. Zkuste to s kartami taky.

- ✧ Sám/a se sebou

Jak často si dopřáváte rande sami se sebou? Najděte si pěkné místo a společně s kartami si udělejte čas pro sebe. Pokud rádi píšete, Vaše odpovědi s datem zaznamenejte. Je velmi zajímavé se po čase k odpovědím vrátit a zjistit, jaký je současný stav.

Čas pro sebe doporučujeme i maminkám na rodičovské, v tomto období je obzvlášť důležité pečovat o své psychické zdraví.

Závěrem

Věříme, že naše karty Vás budou bavit stejně jako nás. Hrajte je pravidelně, umístěte je na viditelné místo, ať nezapadnou někde v knihovně.

Pokud nás chcete vidět osobně mrkněte na náš web, kde najdete nabídku našich workshopů či možnosti individuálních mentoringů a koučování. Hod'te nám lano a my na míru připravíme rozvojové setkání u Vás v práci. Jsme veselá dvojka, tak si to nenechte ujít.



Díky, že jste dočetli až sem. Budeme vděční za zpětnou vazbu a případné označení na sociálních sítích, jak karty používáte. Moc nám to pomůže.

Lucie a Martin

www.rozvojtislusi.cz



@rozvojtislusi

