



Pochvalou pomáháte vždy dvakrát

Pracovní list

Parametry efektivní pochvaly

Efektivní pochvala s příjemcem kdesi hluboko uvnitř něco udělá.

Proto musí být:

1. Pravdivá
2. Konkrétní
3. Osobní
4. Tvořivá
5. Častá

Představ si blízkého člověka (partnera, dospělé nebo dospívající dítě, kamaráda, kolegu)

- ▶ Co **udělal/a** v uplynulém týdnu dobrého, důležitého, zajímavého?
- ▶ Čím **přispěl** dobré atmosféře vaší rodiny / party / týmu?
- ▶ Za co ho můžeš **pochválit**?
- ▶ Za co mu můžeš **poděkovat**?

Stručně naformuluj pochvalu, která bude **pravdivá, konkrétní, osobní a tvořivá**:

Výkonová pochvala

Odpovídá na otázku, co jsi udělal a jak jsi to udělal...

- ▶ *Ten projekt se ti fakt povedl.*
- ▶ *Krásně sis uklidil pokoj.*
- ▶ *Viděl jsem, jak jsi na tom pilně pracoval.*

Hodnotová pochvala

Reaguje na **hodnotu** člověka, na jeho **identitu**, na jeho **roli** v týmu, na jeho **přínos** pro skupinu...

Odpovídá na otázku, KÝM PRO MĚ JSI! Čeho si na tobě vážím. (Nejen, co jsi udělal...)

- ▶ *S Tebou sem vždycky přichází sluníčko.*
- ▶ *Stal ses pro nás velmi důležitým rádčem.*
- ▶ *Jsi pro mě nejvzácnější lidská bytost ve vesmíru.*

Představ si blízkého člověka a uvažuj, kým je pro tebe osobně, pro vaši rodinu, firmu, partu...
Stručně naformuluj **HODNOTOVOU pochvalu**, která bude pravdivá, konkrétní, osobní a tvořivá.

Zpětný vliv chválení

Když chválím druhé, něco významného se odehrává i ve mně!

Když jsem je začal chválit **ČASTO**, postupně jsem měl dojem, že jsou šikovnější, krásnější, byli mnohem hodnější, ochotnější...

A někteří mi mé pochvaly pomalu začali i vracet!

Plán pochval

Vidím u lidí spíš špatné věci? Nebo častěji vnímám, jak jsou skvělí, jaký mají potenciál?
Jde o moje vnitřní ZAMĚŘENÍ.

Dovednost lidí pozvedat (chválit) obvykle nepřichází sama od sebe.

Vypracuj si **plán pochval** na týden pro jednoho člověka.

Promysli, co řekneš, co vyzvedneš.

A taky si naplánuj, CO ŘÍKAT NEBUDEŠ! (Co nebudeš komentovat, protože to už slyšel 1000x.)

Závěr

Co s tím uděláš do 24 hodin? Do týdne?

Která myšlenka byla pro Tebe dnes nejhodnotnější?