



Tisková zpráva

Praha 19. ledna 2012

KOMUNIKUJTE BEZ ZÁBRAN

Srdečná a vstřícná komunikace – co to vlastně je? Jak si hned od začátku vytvořit dobré vztahy s druhými, jakým způsobem spolu mluvit a jak se chovat? Barbara Berckhan v nové knize *Komunikace bez zábran* představuje pět jednoduchých nástrojů, jak na to. Jsou srozumitelné, jednoduché a vyzkoušené v praxi. S jejich pomocí každý zvládne naladit se na společnou vlnovou délku s partnerem.

Všichni můžeme vědomě a záměrně vytvářet podmínky dobré komunikace. Použitím pěti nástrojů, jednoho po druhém, vytvoříme základy, na nichž stojí srdečný vztah naplněný vzájemným porozuměním.

Nejprve je nezbytná **pozornost** – bez zájmu o partnera nelze očekávat rovnocenný vztah. Autorka popisuje, jak pozornost projevit i jak ji získat, a to s důrazem na kvalitu, nikoli kvantitu: „*Deset minut pozorného naslouchání a soustředění na druhého může být mnohem působivější než hodina roztěkaného tlachání.*“

Začátkem trvalého, nosného vztahu je také **kontakt**. Lidé chtějí pocítit, že jsou vítáni, proto je správné navázání kontaktu velmi důležité. Čtenáři se dozví, na co si dát pozor, jak správně reagovat a hlavně jak se vyvarovat zrádného „škatulkování“ lidí podle prvního dojmu.

Všichni lidé touží po **uznání**. To však znamená nejen ho přijímat, ale i dávat. Tolerovat názor druhého a akceptovat ho takového, jaký je. A platí to především pro komunikaci, kdy nám partner není příjemný nebo nesdílíme jeho postoj. Zejména nepříjemné pocity – naše i druhých – vyžadují naši toleranci, přijetí a podporu.

S tím úzce souvisí také nástroj **diplomacie**. Ta nám pomáhá udržet spojení s druhým člověkem i při rozdílu v názorech. Není třeba s druhým za každou cenu souhlasit, ale i odmítnutí nebo kritiku je možné podat tak, aby to neznamenalo konec komunikace.

A jak je to s výše zmíněnou **společnou vlnovou délkou**? „*Představte si, že v ruce držíte konec lana ležícího na podlaze. Teď přijdu já a chci si s vámi povídat. Nejprve vám věnuji svou pozornost a pak s vámi navážu kontakt tím, že z podlahy zvednu druhý konec lana. Mluvím na vás a lanem pohybuji tak, aby vytvářelo vlny. Vy odpovídáte a přitom pohybujete druhým koncem lana. Tak pokračujeme a časem najdeme společný rytmus a naše vlny se srovnají. Našli jsme společnou vlnovou délku. Zároveň vzniká pocit vzájemného porozumění.*“

Komunikovat bez zábran umí ti, kdo ovládají umění naslouchat, vnímat a jako při tanci najít s druhým společný rytmus myšlenek a řeči. S pomocí rad Barbary Berckhan toto umění zvládne každý. **Barbara Berckhan** působí více než dvacet let jako komunikační koučka a zároveň píše knihy na téma komunikace a koučování (v češtině vyšly tituly *Jak se bránit hloupým řečem*, *Jak vytáhnout sama sebe z bláta*).

Více o knize: <http://obchod.portal.cz/produkt/komunikace-bez-zabran/>

Kontakt:

Mgr. Jitka Pourová, pourova@portal.cz, tel. 283 028 503, 724 635 671

Portál, s.r.o., Klapkova 2, 182 00 Praha 8

www.portal.cz www.facebook.com/nakladatelstvi.portal www.twitter.com/portalknihy