EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Průvodce pro studenty s tělesným postižením

MENDELU
Institut
celoživotního
vzdělávání

icv.mendelu.cz/ppc

Příručka vznikla v rámci řešení projektu OP VVV „Konkurenceschopný absolvent Mendelovy univerzity v Brně" (CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002365).

Milí studenti,

vybrali jste si studium na Mendelově univerzitě v Brně, vítejte. Čekají vás roky velkých zkušeností, výzev i povinností. To vše bude jistě provázeno novými přátelstvími a poznáním. Nebojte se toho. Při studiu a při všem, co vás během studia potká, při vás bude stát Poradenské a profesní centrum MENDELU.

Obsah

Student/ka s tělesným postižením	2-3
Studium s modifikací	5-7
Kde začít	8-9
Jaké budou další kroky	12-13
Další možnosti	14-15
Jak se připravit na výuku	16-17
Poznávám své silné stránky	20-21
Mé zájmy	23
Přijímám se	24-25
Stanovuji si cíle	27-31
Komunikuji asertivně	32-35

Student/ka s tělesným postižením

Patřím sem i já?

Patříte, pokud na některou z následujících vět odpovíte „ano":

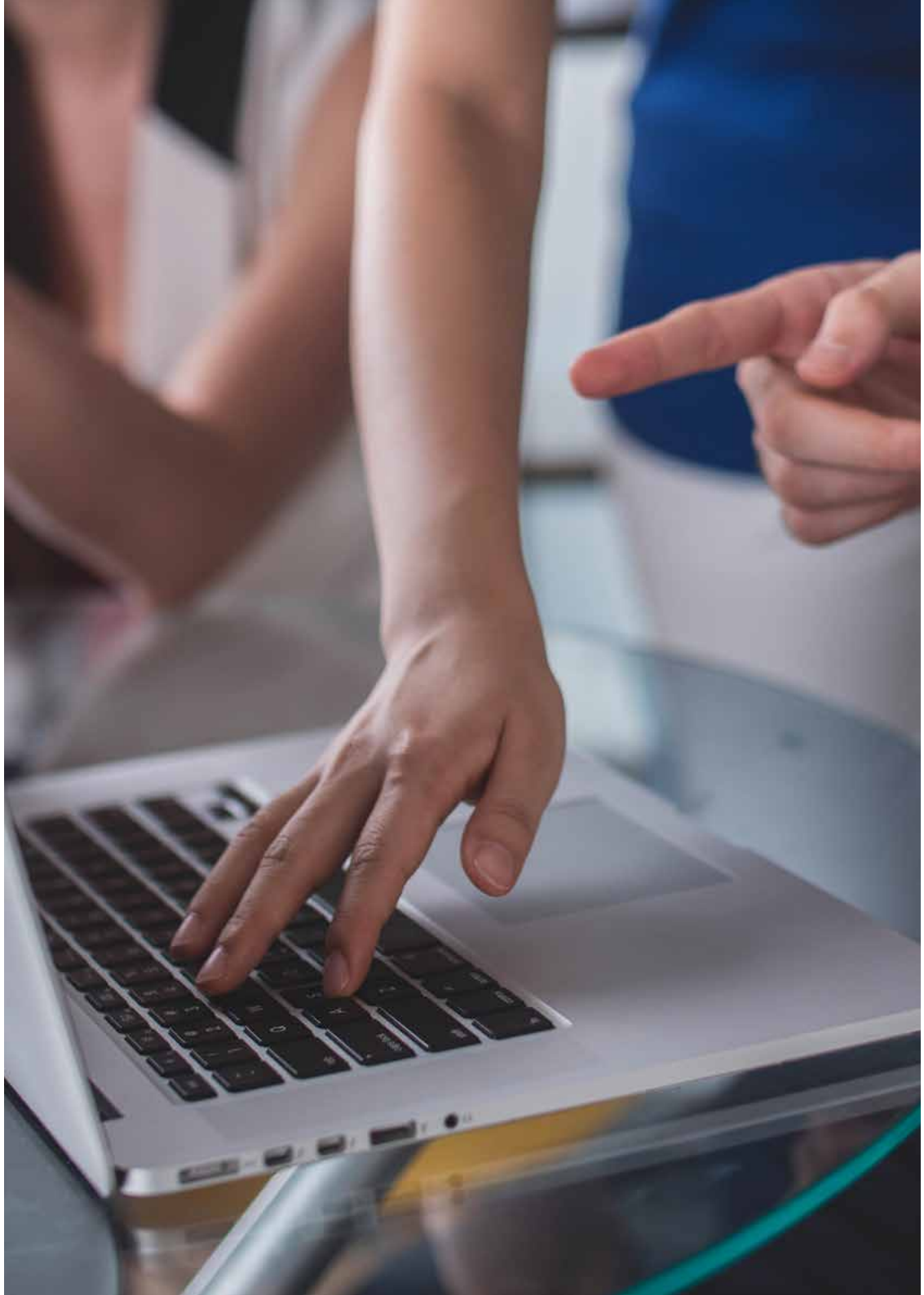
- **Horními končetinami vykonávám činnosti** jen v omezené míře nebo za použití speciálních pomůcek.
- **Horními končetinami si pořizuji poznámky** upravenými postupy.
- **S předměty a zařízeními nezbytnými pro studium manipuluji odlišným způsobem,** protože ruce mi nedovolují standardní přístup.
- **Ke svému samostatnému pohybu potřebuji a využívám osobní zařízení,** např. opěrné hole či mechanický nebo elektrický vozík.

Mohu studovat s úpravou studia?

Můžete, ideálně k tomu budete potřebovat tyto kompetence:

- **Informatickou a technickou gramotnost** umožňující využití specifických adaptivních technologií, které zajišťují maximální nezávislost na asistenci.
- **Schopnost samostatného pohybu v prostoru** upraveném podle vyhlášky 398/2009 Sb., pokud specifičnost postižení nebo kombinace postižení samostatný pohyb objektivně neznemožňuje.
- **V případě osob s postižením horních končetin dovednost** práce s výpočetní, případně jinou kompenzační technikou umožňující manipulovat s dokumenty a předměty.

Pokud si nejste jisti svými kompetencemi, kontaktujte Poradenské a profesní centrum, pomůžeme vám.



Studium s modifikací

Modifikace studia spočívá v zajištění podpory studentů během výuky a v průběhu celého studia. Sestavuje se každému studentovi na míru a dle typu postižení.

Nejedná se o snížení nároků na zvládnutí předmětů, ale o nastavení jiných cest, které povedou k úspěšnému ukončení studia. Uzpůsobíme studium vašim potřebám a přitom zachováme jeho úroveň a kvalitu.

Tato cesta může zahrnovat jak běžnou výuku za podpory Poradenského a profesního centra, tak možnost využít podpůrnou individuální výuku nebo individuální výuku.

Podpůrná individuální výuka

- Doplňující a prakticky zaměřené konzultace.
- Vyučující respektuje specifické pracovní postupy a potřeby.
- Vyučující a student se individuálně domlouvají na jednotlivých krocích, na formě výstupů apod.

Individuální výuka

- Nahrazuje standardní přednášky a semináře.
- Poradenské a profesní centrum ji navrhuje v ojedinělých případech, kdy není možné být ve výuce ani s podporou. Důvodem může být např. fyzická nepřístupnost učebny nebo budovy, ve které výuka probíhá.

V modifikaci studia mohou být zahrnuta následující opatření:

Studijní asistence
Patří sem nácvik samostatnosti, zajištění optimálních studijních podmínek ve třídách a v okolí školy, pomoc se zajištěním ubytování, proškolení v používání speciálních softwarů a pomůcek aj. Uskutečňuje se v přímém kontaktu studenta se studijním asistentem. Nezahrnuje osobní asistenci.

Zajištění individuálních zkušebních termínů
Je možné, že vaše specifická potřeba vyžaduje individuální přístup s ohledem na návštěvy lékaře, zvýšenou únavu při přípravě na zkoušky atd. Proto se navrhují individuální zkušební termíny. Je také možné, že bude nutné výrazné časové navýšení, které není například z organizačních důvodů možné zajistit při běžně vypsaném termínu. Tehdy bude vhodné domluvit si s vyučujícím individuální termín nebo učebnu. Poradenské a profesní centrum také může zajistit specifické pomůcky či asistivní technologie.

Navržení postupu při plnění studijních povinností
Jestliže si nebude vědět rady, jak si vše okolo školy uspořádat, doporučujeme konzultace s kariérní poradkyní nebo koordinátorkou a vyučujícím. Navržený postup vám pomůže předejít zbytečnému stresu.

Časové navýšení při zápočtech a zkouškách
Čas navýšený v závislosti na specifické potřebě o 25–100 %. Většinou se časové navýšení využívá pro práci s textem, symbolikou a grafikou, příp. při manipulaci s předměty, přístrojovou technikou apod.

Možnost zapůjčit si pomůcky
Poradenské a profesní centrum může zajistit a zapůjčit pomůcky nebo software do výuky dle specifických potřeb.

Podpůrná individuální nebo individuální výuka
Podpůrná individuální nebo individuální výuka se volí v případě fyzické nepřístupnosti prostředí, v němž standardní výuka probíhá, nebo když je třeba zvolit zcela odlišné výukové metody s ohledem na fyzická specifika studentů (např. pohybové aktivity) a vše ostatní, co by mohlo komplikovat, příp. znemožňovat poskytnutí jiného vhodného opatření v rámci standardní výuky.

Obsahový zápis
Obsahový zápis je typ zápisu, při němž je zaznamenáván věcný obsah sdělení. Toto opatření kompenzuje fyzická omezení při písemném záznamu mluveného projevu. Zápis je určen ke studiu.

Zajištění asistenta
Asistenta pomáháme zajistit výhradně v případech, kdy objektivně není možné využít technologie, která by učinila osobu se specifickými potřebami na této asistenci nezávislou, a vzhledem k povaze činnosti a prostředí není ani možné dosáhnout této nezávislosti nácvikem specifických dovedností. Jde např. o pomoc při fyzické manipulaci se stroji, přístroji a laboratorními vzorky nebo o asistenci při sportovních aktivitách v rámci výuky.

Zpracování studijní literatury
Souhrn technických opatření a postupů, jejichž výsledkem je studijní literatura v přístupném formátu zohledňujícím standardní pracovní metody a technické a smyslové možnosti studentů.

Kde začít

Obraťte se na Poradenské a profesní centrum

Poradenské a profesní centrum se nachází v budově Institutu celoživotního vzdělávání na ulici Zemědělská 5 v Brně-Černých Polích v blízkosti zastávek MHD Zemědělská tramvaje 9 a 11 a autobusu 46.

Domluvte si schůzku

Tel.: +420 545 132 079
E-mail: pcentrum@mendelu.cz

Co potřebuji k tomu, aby mi bylo upraveno studium?

Abychom vám mohli vytvořit modifikaci studia, potřebujeme od vás aktuální uznatelný doklad, který nebude starší než dva roky.

Seznam možných dokladů:

- **doklad o zdravotním postižení**
  ve smyslu § 67 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti,

  nebo

- **doklad o invaliditě libovolného stupně**
  ve smyslu § 39 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění,

  nebo

- **průkaz osoby se zdravotním postižením libovolného stupně**
  ve smyslu § 34 zákona č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením,

  nebo

- **lékařská zpráva o výsledcích odborného lékařského vyšetření**
  v případě osob, které se nemohou prokázat doklady uvedenými výše.

Nejste si jisti obsahem a platností svých dokumentů? Obraťte se na nás.

S informacemi a dokumenty, které nám poskytnete, se zachází jako s důvěrnými.

Zpracování a ochrana osobních údajů probíhá v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.

Jaké budou další kroky

1. Podepsání nezbytných formulářů

- Výslovný souhlas se zpracováním osobních údajů
- Pravidla spolupráce s Profesním a poradenským centrem pro čerpání modifikace studia

2. Sestavení modifikace studia

O modifikaci studia musíte požádat Poradenské a profesní centrum před zahájením výukové části, nejpozději však do čtyř týdnů od zahájení semestru.

Bude vám vystavena zpráva o modifikaci studia popisující úpravy průběhu zkoušek a testů. Platnost této zprávy pro uplatnění v aktuálním semestru si zajistíte dodržením včasné evidence a doložením uznatelných dokladů (více o dokladech na str. 9–11).

Je třeba mít na paměti, že poskytované služby a podpora vám nesníží studijní požadavky ani rozsah znalostí a dovedností, které od vás budou jednotlivé fakulty a vysokoškolský ústav vyžadovat.

Jste povinni řídit se vnitřními předpisy univerzity stejně jako studenti bez specifických potřeb. Vaše studium plně podléhá studijnímu a zkušebnímu řádu Mendelovy univerzity v Brně.

Čerpat ostatní nabízené služby centra (semináře, studijní poradenství, psychologické služby, redakční službu aj.) můžete v průběhu celého akademického roku.

V ojedinělých případech (akutní propuknutí chronického somatického nebo jiného onemocnění, jehož vznik a dopad na studium nelze dopředu předpokládat) lze modifikaci zajistit i během semestru, ne však ve zkouškovém období.

(Více o modifikaci studia na str. 5–7.)

3. Ujasnění si postupu při studiu s modifikací dle platné směrnice rektora č. 10/2019

Směrnici naleznete na webových stránkách Poradenského a profesního centra.

Směrnice jednak definuje práva a povinnosti studentů, jednak popisuje proces, který je nezbytně nutné dodržet, aby vám bylo umožněno studium s modifikací.

Vše se dá řešit, nenechte situace dojít až do krajnosti a kontaktujte Poradenském a profesním centru.

Další možnosti

Využijte dostupné zdroje a služby pro osoby s vaším postižením, znevýhodněním nebo omezením

Pokud o nich nevíte nebo se v Brně nevyznáte, poradíme vám.

Nezapomínejte,

že univerzita disponuje Poradenským a profesním centrem, kde pracují lidé ochotní vás podpořit a poskytnout vám řadu služeb během vašeho vysokoškolského studia. Využívejte toho.

Buďte sami sebou

Znáte sebe a své potřeby lépe než ostatní. Vysoká škola, Poradenské a profesní centrum a studijní referentky se budou snažit vytvořit pro vás podpůrné prostředí. Pokud budete mít pocit, že se vám nedostává toho, co potřebujete, např. bude omezena možnost plně uplatnit váš potenciál kvůli tomu, že se vám nedostane osvědčených pomůcek a postupů, je důležité o tom mluvit a požádat o pomoc.

Najděte si svůj styl učení

Zjistěte, jak se nejlépe učíte. Až se budete připravovat na testy a průběžně se učit, bude to velmi užitečné a efektivní. Ušetříte čas a vyhnete se frustraci. Konkrétní kroky můžete probrat s koordinátorkou v Poradenském a profesním centru.

Poznejte své silné stránky

Každý má své silné stránky, někdy je ale těžké je najít. Vědět, jaké to jsou, vám pomůže soustředit se na to podstatné a směřovat k pracovní kariéře, ve které můžete vyniknout. Najít je můžete sami nebo ve spolupráci s kariérní poradkyní Poradenského a profesního centra. (Více na str. 20–21.)

Držte se svých zájmů

Setrvejte v tom, co vás baví a naplňuje. Zkuste zájmy propojit se svým studiem. Můžete tak být spokojenější v oboru, který studujete, nebo jejich prostřednictvím jen skvěle relaxovat. (Více na str. 23.)

Přijměte své zdravotní postižení, svou specifickou potřebu

Přijmout rozdíly mezi sebou a ostatními vám pomůže ve vlastním osobním růstu. Životními těžkostmi v různých podobách prochází každý z nás. Nebudete-li vědět, jak na ně, domluvte si schůzku s psycholožkou Poradenského a profesního centra. (Více na str. 24–25.)

Stanovte si cíle

Vytvořte si plán plnění svých cílů. Někdy se mohou zdát příliš velké, rozdělte si je tedy na menší kroky, které budete postupně dělat. Nebudete-li vědět, jak na to, pomůže vám kariérní poradkyně Poradenského a profesního centra. (Více na str. 27–31.)

Naučte se obhajovat a komunikovat

Na vysoké škole je potřeba efektivně komunikovat o tom, co chcete. Zde jste již zodpovědní sami za sebe a budete muset komunikovat nejen se studijním oddělením, ale i s vyučujícími. Je to jedna z dovedností, která přispívá k získání vysokoškolského vzdělání. (Více na str. 32–35.)

Jak se připravit na výuku

1.

Dopředu se obeznamte s předměty, které budete v daném semestru mít

Získejte o nich co nejvíce informací, například jakým způsobem a kde bude probíhat výuka (bezbariérový přístup, vhodný nábytek, vzdálenosti mezi učebnami a čas pro přesun, používání přístrojové techniky, manipulace s předměty atd.). Vhodné je prostřednictvím koordinátorky kontaktovat vyučujícího a dopředu se domluvit na průběhu výuky a podmínkách zkoušky.

2.

Pokud víte, že budete potřebovat osobní asistenci,

dopředu si zajistěte asistenta buď sami, nebo s naší pomocí. Osobní asistence zahrnuje především:

- průvodcovské služby – doprovod na neznámá nebo těžko dostupná místa, případně na akce příležitostného rázu pořádané školou,
- přiměřenou asistenci v neznámém nebo fyzicky, psychicky či orientačně náročném a nevstřícném prostředí,
- manipulaci s předměty osobní potřeby a sebeobsluhy pouze při přímé účasti ve výuce (nikoli v domácím prostředí; v ubytovacím, příp. stravovacím zařízení pouze v případě, že jde o činnost související se studiem). O tuto službu je potřeba předem zažádat.

3.

Zajistěte si nebo si zapůjčte vhodné pomůcky,

např. software, který vám umožní získat z přednášek a seminářů dostatek informací. Pokud jím Poradenské a profesní centrum nedisponuje, pomůžeme vám ho zajistit.

4.

V případě, že jste student/ka s postižením horních končetin,

máte možnost zažádat si o zpracování studijní literatury do digitální podoby. Zjistěte si, jaká je povinná literatura, s kterou budete muset manipulovat a ze které se budete muset učit. Dále můžete požádat svého vyučujícího o poskytnutí prezentací v předstihu, abyste se při výuce mohli soustředit již jen na výklad a poznámky.

5.

Mějte na paměti, že příprava vám může trvat déle než spolužákům

Doporučujeme učit se průběžně.

6.

Plánujte v předstihu a počítejte s dostatkem času

Při komunikaci s vyučujícím, při zajišťování pomůcek či podkladů a s plánováním učení i povinností vám může pomoci Poradenské a profesní centrum.

Účastněte se akademických i komunitních aktivit. Neizolujte se

Možná patříte k těm, kteří raději spoustu věcí vykonávají sami, třeba právě kvůli specifickým postupům souvisejícím s typem postižení. Když jste ale na vysoké škole a zvlášť když nebydlíte v rodném městě, je důležité najít si komunitu a cítit se jako doma. Nebojte se oslovovat ostatní, být aktivní ve studentských spolcích, zapojovat se do aktivit různých organizací, sportovat. Najděte si naplnění a kamarádství i mimo campus. Všichni studenti potřebují čas na relaxaci.

Poznávám své silné stránky

Pokračování ze str. 14

Nejen superhrdinové mají své superschopnosti. I vy můžete být superhrdina a vědět, v čem je vaše síla, talent, dovednosti a schopnosti. Možná si myslíte, že nic takového nemáte. Máte! Jen je potřeba je najít a mluvit o nich, aby vám pomohly udržet si motivaci a uspět.

Až najdete své silné stránky, uvidíte, že si budete jistější a spousta úkolů se vám bude dělat lehčeji. Některé své stránky budete objevovat a vylepšovat postupně. Je možné, že některé z nich budou vyžadovat určitou praxi, např. používání softwaru (grafického, statistického, účetních programů apod.).

Co může patřit mezi silné stránky?

Dovednosti, vlastnosti, např.:

- tvořivost
- nadšení
- poctivost
- humor
- schopnost vést lidi
- schopnost naslouchat
- analytické uvažování
- otevřenost
- originalita
- organizační schopnosti
- pracovní zodpovědnost
- vytrvalost
- řešení problémů
- dobrá paměť
- týmová práce
- komunikace
- jazykové nadání
- sportovní nadání

Myslíte si, že vaše postižení nebo znevýhodnění vám v něčem brání?

Existuje mnoho technologií, které vám hodně věcí usnadní a některé z nich máme k zapůjčení, například speciální softwary, notebooky, ergonomické myši. Každý může psát kreativní příběhy, je jen na něm, jakou si k tomu zvolí cestu.

Mluvte se svými blízkými a přáteli, uvidíte, kolik silných stránek na vás najdou.

Účastněte se mimoškolních aktivit, staňte se členy studentských spolků a rozvíjejte se. Všechny tyto aktivity vám pomohou identifikovat vaše silné stránky a nasměrují vás k výběru hlavní profesní dráhy.

Mé zájmy

Pokračování ze str. 15

Pokud máte a děláte něco, co vás opravdu baví a těší a v čem jste třeba i úspěšní, zůstaňte u toho.

Kdo ví, třeba se to bude jednou hodit a váš zájem se přetvoří v hlavní výdělečnou činnost. Hlavní ale je, že vám to pomůže nemyslet na každodenní úkoly a umožní vám to využít jiné dovednosti a schopnosti. Je možné, že žádnou volnočasovou aktivitu nemáte nebo jste ji museli opustit kvůli stěhování. Zjistěte od známých, kde se co dá v okolí dělat, a připojte se.

Je ale také možné, že vůbec nevíte, co byste ve svém volném čase mohli dělat. Pokusíme se vám pomoci.

Odpovězte si na následující otázky:

- **Jste rádi s lidmi, rádi s nimi mluvíte a pomáháte jim?**
- **Rádi něco tvoříte, vaříte, jste kreativní?**
- **Dělá vám dobře pohyb, sport?**

Toto mohou být základní okruhy, které berte jako počáteční bod pro hledání oblasti vašich vlastních zájmů. Objevujte. Zjišťujte, co je pro vás důležité, čemu chcete věnovat svůj čas, kam chcete investovat své zdroje a odkud naopak můžete čerpat energii.

Přijímám se

Pokračování ze str. 15

Mít postižení je součástí rozmanitosti naší kultury. Rozmanitost znamená také uznat, pochopit a respektovat rozdíly mezi lidmi. Postižení je jen jeden aspekt jednotlivce. Proces přijímání zdravotního postižení je u každého jiný.

Popřemýšlejte o následujících otázkách:

- **Jaké je vlastně vaše zdravotní postižení?**
- **Jaké největší výzvě čelíte ve škole nebo v každodenním životě kvůli svému postižení?**
- **Jakými kreativními způsoby jste se vypořádali s problémy spojenými se zdravotním postižením?**
- **Jaké jsou pozitivní aspekty vašeho postižení?**
- **Jaké výzvy vás čekají?**
- **Co bude potřeba v rámci výuky zvládnout, překonat, udělat jinak?**
- **Jakou modifikaci studia bude potřeba udělat?**

Mnoho postižení je nejdříve definováno lékařskými nebo psychologickými hodnoceními. Často jsou to odborné a obtížně srozumitelné definice a vy netušíte, co znamenají.

Prvním krokem k pochopení vašeho postižení je promluvit si o tom s jinými odborníky, s učitelem nebo s poradcem Poradenského a profesního centra. Ti všichni vám mohou pomoci zprávu vysvětlit a navrhnout strategie pro výuku.

Kultivujte pozitivní postoj

Pozitivní postoj ovlivňuje naše celkové zdraví a úspěch. Rozvíjení tohoto postoje vyžaduje čas a odhodlání.

Možná máte za sebou negativní zkušenost z předchozí školy nebo s lidmi, kteří neporozuměli vašim vzdělávacím potřebám.

Je důležité mluvit o svých pocitech s odborníky i s rodinou. Mohou vám pomoci vyřešit negativní pocity, potvrdit vaše silné stránky, ocenit rozdíly a najít pozitivní aspekty vašeho zdravotního postižení.

Řešení potenciálních problémů vyžaduje osobní kreativitu a třeba i kontaktování odborníků. Buďte vynalézaví a postupnými kroky se naučíte být v řešení problémů úspěšní.

Zkuste se naučit přehodnocovat negativní vlastnosti na pozitiva a nahlížet na věci pozitivně.

Záporná nálepka	Pozitivní přehodnocení
× hyperaktivní	✓ energický
× selhává	✓ učí se z chyb
× panovačný	✓ vůdce
× jde si tvrdě za svým	✓ houževnatý
× denní snílek	✓ imaginativní

Stanovuji si cíle

Pokračování ze str. 15

Existují dva typy cílů: dlouhodobé a krátkodobé.

Dlouhodobé cíle jsou vaše velká přání. Abyste jich dosáhli, potřebujete splnit ty menší.

Je to jako stát se pilotem letada. Také ho nebudete moci pilotovat hned ten den, kdy jste se rozhodli. Nejdříve se rozhodnete, jaký letoun chcete řídit, zjistíte si, jak udělat pilotní zkoušky, a budete trénovat, než si sednete do kokpitu letadla a vznesete do vzduchu. Stejné je to i v průběhu studia.

Pokud tedy víte, že vás čeká zkouška, neodkládejte přípravu až na poslední chvíli a stanovte si viditelně na papír jednotlivé kroky.

Pokud si nevíte rady, obraťte se na poradce Poradenského a profesního centra.

1

Jaký je můj cíl?

Chci...

2

Kdy chci tohoto cíle dosáhnout?

Napište si předběžné datum, počítejte i s nečekanými věcmi.

3

Jaký je můj plán pro dosažení cíle?

Velký plán rozdělte na malé části, stanovte si krátkodobé cíle.

4

Co je potřeba udělat nejprve?

Krátkodobé cíle si uspořádejte podle důležitosti.

5

Jaké jsou zdroje, pomoc, co nebo koho k tomu potřebuji?

6

Jaké k tomu potřebuji věci?

7

Funguje můj plán?

Vyhodnoťte svůj plán a zjistěte, zda ho nepotřebujete upravit.

8

Jak mohu svůj plán upravit?

Pokud plán nefunguje, podívejte se na cíl, možná je potřeba ho upravit, nebo se podívejte na zdroje, může vám to pomoci.

9

Jakmile dosáhnete cíle, oslavte to, odměňte se!

Až pak začněte pracovat na novém cíli.

Zde je jeden ze způsobů, jak dosáhnout toho, co chci. Seznamte se s jednotlivými kroky plánování.

1 → 2 → 3 → 4 ↓ 5 ↓ 6 ← 7 ← 8 ← 9

Nyní si sami můžete naplánovat dosažení svého vlastního cíle. Postupujte podle předchozích kroků.

Komunikuji asertivně

Pokračování ze str. 15

Dospělost a získání nezávislosti znamená také stát se sebeobhájcem.

Umění obhájit se je důležité nejen na vysoké škole, ale i doma s rodinou, při práci se svým šéfem, kolegy a ve vztahu k přátelům.

Jak si umíte říct o to, co chcete?

Co byste udělali, kdybyste v restauraci dostali jiné jídlo, než které jste si objednali?

Existují tři typy komunikace: pasivní, agresivní, asertivní

- **Pasivní komunikátoři**
  se nikdy nepostaví za to, co chtějí nebo potřebují, a často se bojí, že ublíží ostatním, zraní jejich city nebo budou odmítnuti.
- **Agresivní komunikátoři**
  mohou být zase impulzivní, odvážní i přitažliví. K tomu, aby komunikovali, mohou dokonce používat ponižující či sarkastické poznámky.
- **Asertivní komunikátoři**
  vyjadřují jak pozitivní, tak negativní myšlenky jasným a přímým způsobem, aniž by někomu „pošlapali prsty".

Co znamená asertivita?

Asertivní komunikace je otevřenou a přímou komunikací, která vede ke kompromisu přijatelnému pro obě strany.

Jejím základním principem je myšlenka, že každá ze zúčastněných stran má své zájmy a potřeby. Základním předpokladem je ochota a připravenost tyto odlišné zájmy respektovat.

Co asertivita neznamená

Neznamená, že budete mít vždy to, co chcete. Efektivní komunikace nicméně může měnit chování druhých.

Tyto dovednosti jsou zapotřebí v mnoha aspektech života:

- schopnost sebeprosazení a sebedůvěra
- nenásilně projevené sebevědomí
- férovost jednání: respekt k právům, zájmům a pocitům druhých
- otevřenost v projevování vlastních emocí a cílů
- přebírání aktivní role
- odpovědnost za vlastní chování
- vědomí toho, co člověk chce dělat i jak to chce dělat
- vědomí důsledků vyplývajících z vlastních činů
- snaha vyhnout se manipulaci a agresi
- schopnost přiznat vlastní chybu
- nepovyšování se nad druhé
- schopnost přistoupit na kompromis
- asertivní jedinec vyvolává dojem vyrovnanosti a uvolněnosti, vyjadřuje své myšlenky a pocity srozumitelně a pochopitelně pro druhé, často vyjadřuje pozitivní věci
- asertivní jedinec se při komunikaci dívá druhému zpříma do očí
- schopnost věcné a konstruktivní kritiky
- cílem komunikace je spíše spolupráce s druhými než vlastní vítězství

Tipy pro asertivní komunikaci

- **Používejte slovo „já“.**
- **Buďte si vědomi tónu svého hlasu. Buďte pevní, klidní a milí.**
- **Držte se faktů.**
- **Buďte uctiví vůči názorům a pocitům ostatních.**
- **Použijte vhodnou řeč těla, oční kontakt, výraz obličeje.**

Poradenské a profesní centrum pořádá zdarma semináře a workshopy zaměřené nejen na osobnostní rozvoj. Přijďte na kurz naučit se nové dovednosti a obohatit svůj osobní i profesní život.

Seznam kurzů v aktuálním semestru najdete na webu icv.mendelu.cz/ppc/seminare-a-kurzy

Dokážete všechno, co pokládáte za možné. Vaše limity jsou jen ve vaší hlavě.

Přejeme vám hodně úspěchů.

Let's talk

Máte otázku a hledáte odpověď, řešení?

Přijďte to probrat s námi do Poradenského a profesního centra.

Kontakty

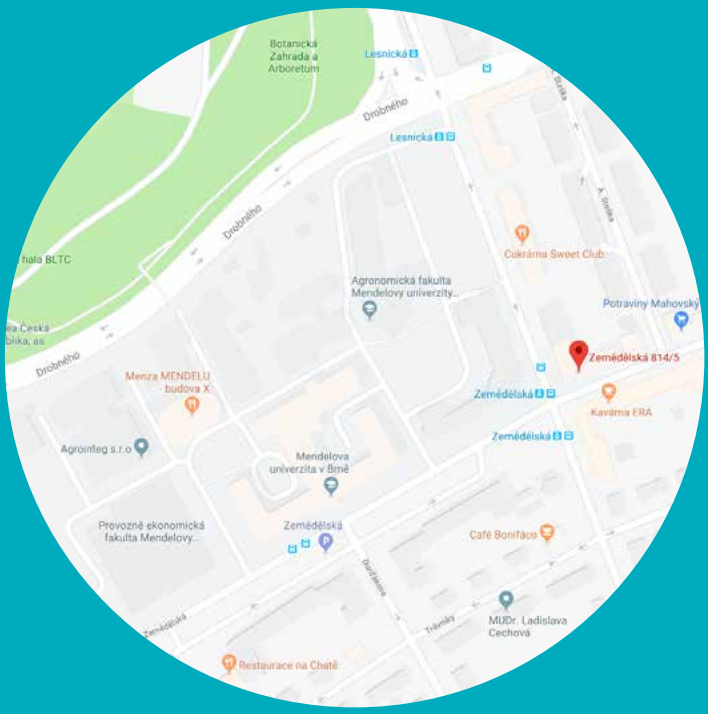
Mgr. Alena Krejčí
Sociálně právní poradenství
Nutriční poradenství
Adiktologické poradenství
Poradenství pro poruchy řeči
Tel.: + 420 545 135 229
E-mail: alena.krejci@mendelu.cz

Mgr. Blanka Piorecká
Podpora studentů se specifickými potřebami
Tel.: +420 545 132 079
E-mail: blanka.piorecka@mendelu.cz

Mgr. Barbora Šímová
Psychologické a studijní poradenství
Služby pro studenty středních škol a uchazeče o studium na MENDELU
Tel.: +420 778 546 225
E-mail: barbora.simova@mendelu.cz

PhDr. Zdeňka Vykoukalová, Ph.D.
Kariérové poradenství a koučování
Psychologické a studijní poradenství
Psychological counselling in English
Tel.: +420 545 135 256
E-mail: zdenka.vykoukalova@mendelu.cz

Markéta Hadrabová
Rozvojové semináře a workshopy
Tel.: +420 545 135 239
E-mail: marketa.hadrabova@mendelu.cz



Mendelova univerzita v Brně
Institut celoživotního vzdělávání
Poradenské a profesní centrum

Zemědělská 814/5, 613 00 Brno

Tel.: +420 545 135 227
E-mail: pcentrum@mendelu.cz

facebook.com/poradenstvi.mendelu

icv.mendelu.cz/ppc