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

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Průvodce pro studenty se specifickými poruchami učení

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 obrovských 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

Studenti se specifickými poruchami učení 2-3

Studium s modifikací 5-7

Kde začít 10-11

Jaké budou další kroky 14-15

Další možnosti 16-17

Jak se připravit na výuku 18-19

Poznávám své silné stránky 22-23

Mé zájmy 25

Přijímám se 26-27

Stanovuji si cíle 29-33

Komunikuji asertivně 34-37

Studenti se specifickými poruchami učení („SPU“)

Patřím sem i já?

Patříte, pokud na některé z následujících vět odpovíte „ano“:

- **Mám dyslexii**
  potíže v oblasti čtení a v oblasti práce s textem
- **Mám dysgrafii**
  potíže v oblasti písemného projevu, čitelnosti a úpravy textu
- **Mám dysortografii**
  potíže s aplikací pravopisných pravidel a specifická chybovost v gramatice
- **Mám dyskalkulii**
  výrazné obtíže v chápání a provádění matematických operací
- **Mám dyspraxii**
  porucha promítající se do oblasti motoriky a pohybové koordinace, např. verbální a artikulační neobratnost, porucha koordinace
- **Mám poruchu pozornosti (ADD), hyperaktivitu (ADHD)**
- **Nemám jistotu, zda mám „dys“**
  Máte-li pocit, že čtete déle než vrstevníci, hůře se orientujete v textu, obtížně se soustředíte, máte problém vybavit si slova nebo mluvit na veřejnosti, kontaktujte nás. V Poradenském a profesním centru provádíme diagnostiku SPU.

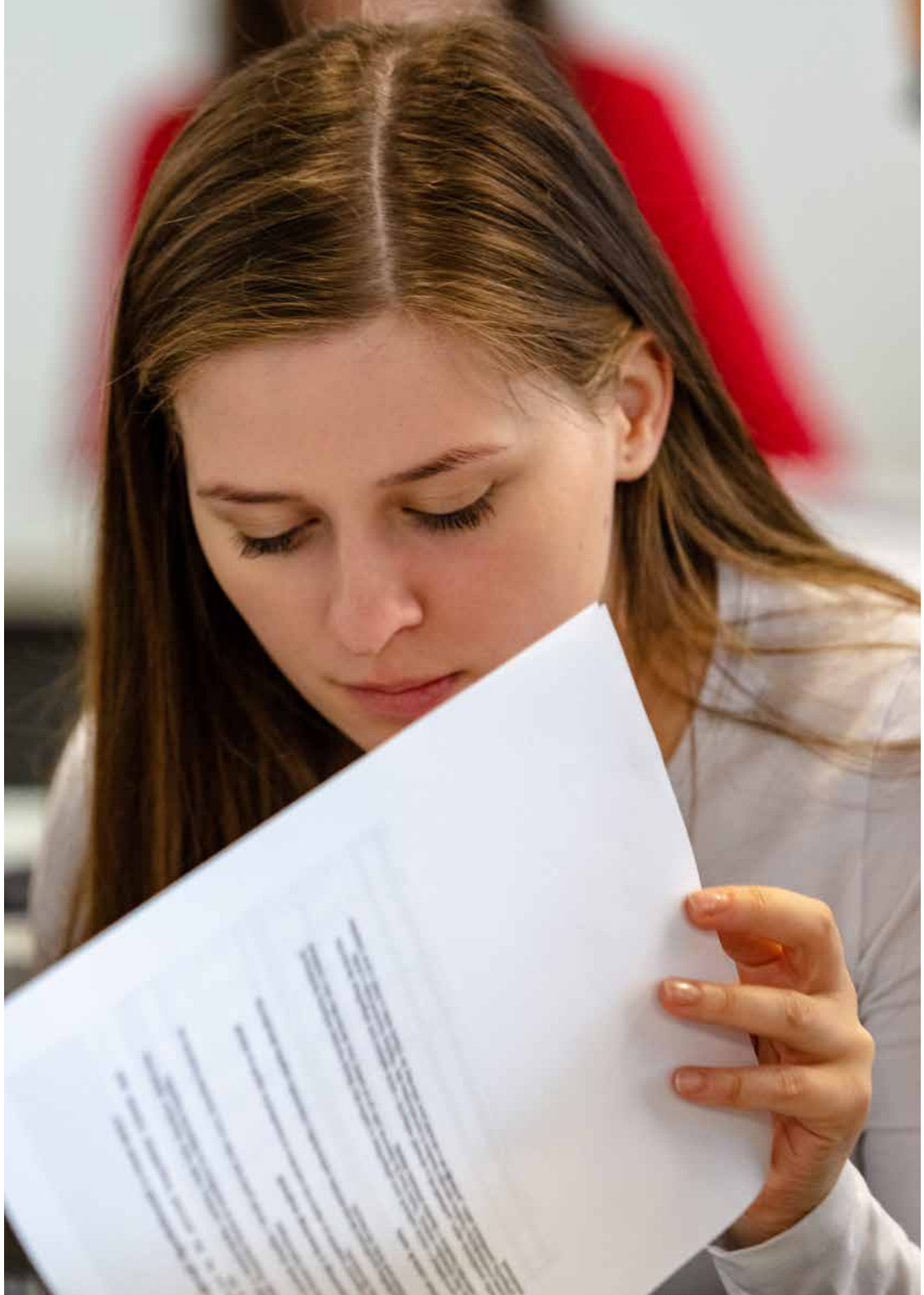
Mohu studovat s úpravou studia?

Můžete, ideálně k tomu budete potřebovat tyto kompetence, a pokud si jimi nejste jisti, pomůžeme vám.

- **Znalost strategií pro práci s textem**
  (efektivita čtení, orientace v dokumentech různého typu a různé délky a struktury)
- **Znalost práce s výpočetní technikou**
  umožňující kontrolu strukturní, typografické a ortografické správnosti textu
- **Znalost práce s elektronickými dokumenty**
  umožňující tyto dokumenty zpracovávat a efektivně editovat pro lepší orientaci při učení

Máte-li pocit, že máte "dys", kontaktujte nás.

V Poradenském a profesním centru provádíme diagnostiku poruch učení DysTestem.



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 specifické potřeby.

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.
- Je navrhována v ojedinělých případech, kdy není možná standardní výuka ani s podporou. Nejčastěji jde o individuální výuku cizích jazyků.

V modifikaci studia mohou být zahrnuta následující opatření:

Režijní opatření
Zajištění optimálních studijních podmínek pro výuku a dalších níže uvedených opatření. Součástí je také proškolení v používání speciálního softwaru a pomůcek.

Možnost zajištění individuálních zkušebních termínů
Je možné, že vaše specifická potřeba vyžaduje větší množství času, které nelze v běžně vypsaných termínech zajistit. Proto se navrhují individuální zkušební termíny. Individuální termín může obnášet i ústní dozkoušení pro ověření znalostí prokázaných v písemném testu.

Navržení postupu při plnění studijních povinností
Je možné, že si nebudete vědět rady, jak si vše uspořádat a rozvrhnout. Pomůžeme vám nastavit vhodný time-management. Dále můžete využít konzultací s koordinátorkou a vyučujícími.

Časové navýšení při zápočtech a zkouškách
Čas navýšený v závislosti na specifické potřebě o 25–100 %. Časové navýšení se většinou využívá pro práci s textem, např. opakované čtení pro kontrolu správného pochopení zadání, nebo z důvodu poruchy pozornosti.

Možnost zapůjčit si čtecí software, diktafon
Poradenské a profesní centrum zapůjčuje např. program ClaroRead. Ten čte zobrazený text syntetickým hlasem, zároveň čtený text na obrazovce počítače zvýrazňuje a propojuje tak mluvenou a psanou podobu slova.

Možnost pořizování zvukového záznamu při přednáškách a seminářích
Student podepisuje s vyučujícím a Poradenským a profesním centrem dohodu, ve které se zavazuje využívat nahrávku pouze pro sebe a pro studijní účely.

Redakční služba formou konzultací
Konzultant odpovídá studentům na konkrétní i obecnější otázky týkající se tvorby práce seminární, bakalářské nebo diplomové. Může přečíst celou práci (hotovou i rozpracovanou) nebo její část a doporučit, jak ji upravit z hlediska pravopisného, stylistického, kompozičního a formálního.

Obsahový zápis
Typ zápisu, při němž je zaznamenáván věcný obsah sdělení, zápis je určen ke studiu.

Nácvik studijních a pracovních strategií
Rozvoj strategií pomocí programu Já na to mám! Jde o trénink práce s texty, paměťové techniky, orientace v prostoru a dokumentech se složitější strukturou, posílení verbálních dovedností aj. Dále může jít o nácvik práce s výpočetní technikou určenou pro práci se studijními materiály.

Digitalizace studijních materiálů

Jde o standardizovaný proces, při němž se dokument, který není k zapůjčení v elektronické podobě, převede do formátu, ve kterém se dá s textem dále pracovat a současně použít čtecí program. Studentům s SPU umožňují takto digitalizované materiály strukturovat a stylizovat text pro lepší čtení a učení se. Primárně je digitalizována povinná studijní literatura.

Studenti, kteří mají zájem o digitalizaci studijních materiálů, musí o tuto službu zažádat.

Je nutné pamatovat na to, že proces digitalizace je časově náročný. Student zpravidla dostane elektronické studijní zdroje za 2–3 týdny od požádání.

Jak postupovat při žádosti o digitalizaci:

- Kontaktuje vyučujícího a zažádejte o seznam povinné a stěžejní literatury.
- Kontaktujte Poradenské a profesní centrum a zažádejte o digitalizaci.

Doporučujeme texty zpracovávat dle následujících tipů:

- zvětšit písmo na 14
- použít bezpatkové písmo, např: Arial, Verdana, Helvetica, Tahoma či Trebuchet (patkové opticky spojuje hlásky do sebe)
- pro zvýraznění částí textu používat tučné písmo, nepsat velkým písmem nebo kurzívou celá slova a věty (horší čitelnost)
- zvětšit řádkování na 1,5
- zmírnit kontrast
- nezarovnávat do bloku
- vyvarovat se dlouhých textů bez odstavců
- při vyjmenovávání věcí, tvoření seznamů nebo výčtů pojmů doporučujeme používat odrážky nebo číslování, text tak bude přehlednější

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

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.

Doklad by měl obsahovat výsledky a popis psychologického a speciálněpedagogického vyšetření a neměl by být starší než dva roky. Uznatelným dokladem může být např.:

- **zpráva z pedagogicko psychologické poradny**

  nebo

- **doporučení školského poradenského pracoviště**

Pokud je váš doklad staršího data, je nutné spolu s ním doložit ještě některý z následujících dokumentů, který již nesmí být starší než dva roky:

- **posudek k uzpůsobení podmínek maturitní zkoušky (PUP)**

  nebo

- **výpis z péče PPP**

Nemáte-li požadované dokumenty, kontaktujte Poradenské a profesní centrum a objednejte se na diagnostiku specifických poruch učení (DysTest).

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.

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.

Bude vám vystavena zpráva o modifikaci studia popisující úpravy průběhu studia, 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. 11-13).

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 (kurzy, studijní poradenství, psychologické služby, redakční službu aj.) můžete v průběhu celého akademického roku.

(Více o modifikaci studia na str. 5-9.)

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

Směrnici naleznete na webových stránkách Poradenského a profesního centra. Definuje práva a povinnosti studentů a 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 Poradenské a profesní centrum.

Další možnosti

Nezapomínejte,
že univerzita disponuje Poradenským a profesním centrem, kde pracují lidé ochotní vás podpořit a poskytnout vám řadu služeb zdarma 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 z neúspěchu. 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. 22–23.)

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. 25.)

Přijměte 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. 26–27.)

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 nebo studijní poradkyně Poradenského a profesního centra. (Více na str. 29–33.)

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. 34–37.)

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 bude probíhat výuka a co je potřeba plnit během semestru.

2. **Vhodné je prostřednictvím koordinátorky kontaktovat vyučujícího a dopředu se domluvit**
na průběhu výuky a podmínkách ve zkouškovém období.

3. **Zapůjčte si diktafon nebo Claro Read,**
speciální software pro práci s elektronickými texty.

4. **Požádejte svého vyučujícího dopředu o prezentace,**
pročtěte si je, abyste se pak při výuce mohli soustředit již jen na výklad.

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 vám může pomoci Poradenské a profesní centrum.

7. **Připravte se na samotnou výuku**
Zajistěte si poznámky, které vám pomohou orientovat se na přednáškách. Pokud existuje digitalizovaná, elektronická prezentace, svého vyučujícího o ni požádejte.

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 specifické poruchy učení. 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.

Pokud se vám nedaří najít si přátele a cítíte se sami, přijďte za námi, vymyslíme co dál.

„Když najdete svou cestu, nesmíte se bát. Musíte mít dostatečnou odvahu dělat chyby.“
Paulo Coelho, brazilský textař a spisovatel

Poznávám své silné stránky

Pokračování ze str. 16

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
- laskavost
- schopnost vést lidi
- schopnost naslouchat
- analytické uvažování
- otevřenost
- originalita
- organizační schopnosti
- pracovní zodpovědnost
- vytrvalost
- výřečnost
- týmová práce
- komunikace
- sportovní/pohybové nadání

Myslíte si, že vám vaše poruchy učení v něčem brání?

Existují různé způsoby, jak své obtíže můžete kompenzovat. Např.: správné techniky učení, propracovaný systém vedení studijních poznámek nebo plánování, využívání technologií (slovníky, softwary „text to speach“ a „speach to text“).

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. 17

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?**
- **Pracujete rádi rukama, rádi něco tvoříte, vaříte?**
- **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. 17

Možná máte za sebou negativní zkušenosti s obtížně zvládaným učivem z předchozí školy nebo s lidmi, kteří nerozuměli vašim vzdělávacím potřebám. Toto vás mohlo ovlivnit v dalším postoji k učení i ve vlastním sebepřijetí a sebevědomí.

Může vás také provázet časté zapomínání, potíže s dokončováním úkolů, strach z vystupování na veřejnosti, nechuť ke čtení a cizím jazykům a jiné problémy spojené s poruchami učení či poruchou pozornosti. To, že jste na vysoké škole, ale dokazuje, že svou poruchu učení berete jako výzvu, ke které jste se postavili čelem a svým jedinečným a kreativním způsobem.

Popřemýšlejte o následujících otázkách:

- **Jakými kreativními způsoby jste se vypořádali s problémy spojenými se specifickou poruchou učení?**
- **Co bude potřeba v rámci výuky zvládnout, překonat, udělat jinak?**
- **Jaké další výzvy vás čekají?**

Mnoho zpráv z psychologických poraden je napsáno tak, že netušíte, co znamenají. Možná že vám zatím nikdo neobjasnil, co porucha učení vlastně je, kde se vzala a jak s ní dál pracovat.

Krokem k pochopení vaší poruchy učení je možnost promluvit si o tom s poradci Poradenského a profesního centra, kteří vám vše vysvětlí a navrhnou strategie pro výuku.

Kultivujte pozitivní postoj

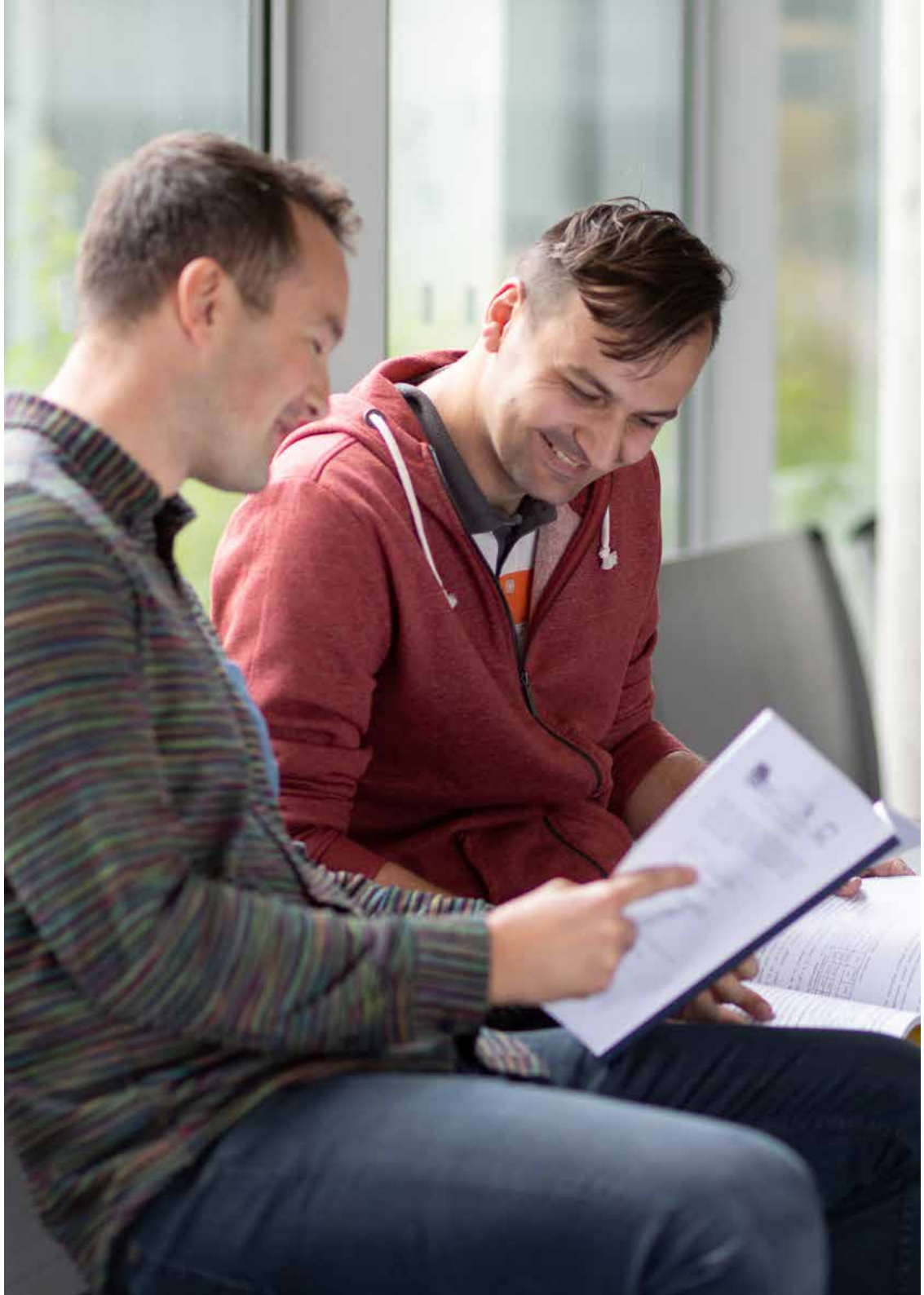
Pozitivní postoj ovlivňuje naše celkové zdraví a úspěch. Rozvíjení tohoto postoje vyžaduje čas a odhodlání, ale vyplatí se.

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 vaší poruchy učení.

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
× selhání	✓ učí se z chyb
× jde si tvrdě za svým	✓ houževnatý
× pomalý	✓ pečlivý
× denní snílek	✓ imaginativní
× upovídaný	✓ výřečný



Stanovuji si cíle

Pokračování ze str. 17

Existují dva typy cílů: dlouhodobé a krátkodobé.

Dlouhodobé cíle jsou vaše velká přání. Abyste si je splnili, potřebujete překonat ty menší.

Je to jako vyšplhat na Mont Blanc. Také na něj nebudete šplhat hned ten den, kdy jste se rozhodli. Nejdříve budete trénovat a shánět vhodnou obuv či oblečení. A když už budete stát pod kopcem, budete vědět, že nejlepší bude rozložit výstup na tři dny, abyste si to pořádně a v klidu užili. 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.

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

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

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.

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. 17

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, s 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 se při komunikaci nevyhýbá očnímu kontaktu
- schopnost dávat i přijímat konstruktivní kritiku
- cílem komunikace je spíše spolupráce s druhými než vlastní vítězství

Asertivní jedinec vyvolává dojem vyrovnanosti a uvolněnosti, vyjadřuje své myšlenky a pocity srozumitelně a pochopitelně pro druhé, často vyjadřuje pozitivní věci.

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

Let's talk

Máte otázku a hledáte odpověď, řešení?

Přijďte to probrat s námi do Poradenského a profesního centra.

Kontakty

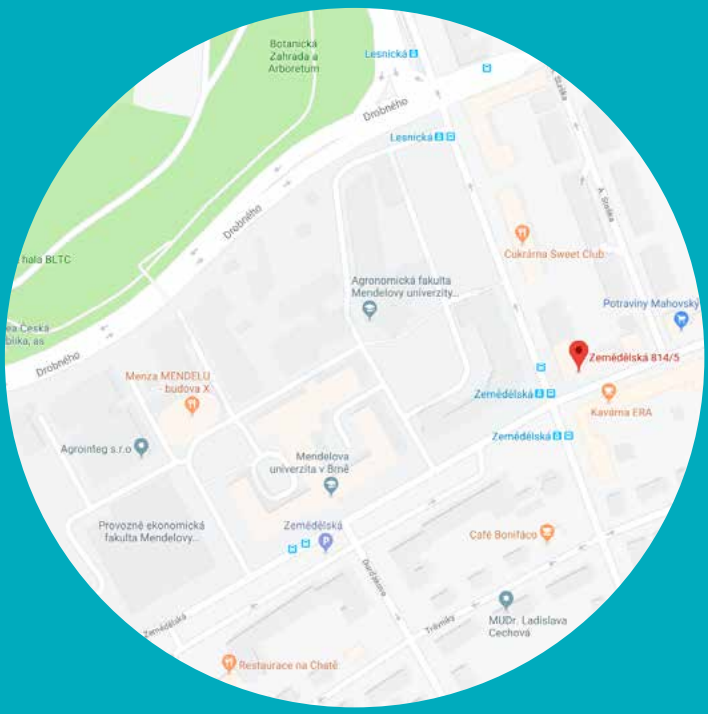
Mgr. Alena Krejčí
Sociálně právní poradenství
Nutriční poradenství
Poradenství pro poruchy řeči
Tel.: + 420 545 135 229
E-mail: alena.krejci@mendelu.cz

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