

**Správně komunikovat s druhými je stejně důležité jako naslouchat druhým.**

Mnoho nedorozumění a problémů mezi lidmi vzniká z nedostatečné či špatné komunikace. Toto platí jak v partnerských vztazích, mezi přáteli nebo také na pracovišti mezi kolegy.



**Partnerská komunikace**

ve vztahu se svým partnerem je komunikace jedna z nejdůležitějších dovedností potřebná pro kvalitní a funkční vztah. Introvertní jedinci mají tendenci uzavírat své pocity a názory ve svém nitru, to však vede k různým nedorozuměním, k nepochopení a v konečné fázi k nespokojenosti.

**Proč je důležité ve vztahu komunikovat?**

- Vysvětlím své vnitřní pocity
- Informuji svého partnera o svých představách
- Vyjádřím svůj názor na danou situaci
- Tvořím si svůj život, plním své představy
- Souzním se svým partnerem
- Jdeme společnou cestou ke společnému cíli
- Partner dostává zpětnou vazbu

**Desatero Jak ve vztahu komunikovat?**

1. **Zajímám se** o partnerovy pocity, starosti a radosti  
Každý den se partnera ptám na konkrétní situace např. jakou měl cestu do práce, jak vyřešil problém s kolegou o kterém se zmínil předchozí den.....
2. **Naslouchám**  
Nechám partnera mluvit a se zájmem naslouchám jeho zážitkům, problémům a dojmům
3. **Vyjádřím svůj názor**, a to vždy, i když je odlišný
4. **Vynechám negativní emoce** v komunikaci, tj. nekřičím, neobviňuji, nezraňuji a nenapadám
5. **Vyslechnu důvod** pro dané rozhodnutí
6. **Snažím se pochopit** danou situaci
7. **Pozoruji** situaci očima svého partnera
8. **Chci vyřešit situaci k vzájemné spokojenosti**
9. **Jsem tolerantní**, umím také ustoupit
10. **Snažím se najít kompromisní řešení** při odlišném názoru

**Naučíte-li se dodržovat tyto pravidla, zlepšíte svou komunikaci s partnerem a Váš vztah bude stabilnější.**