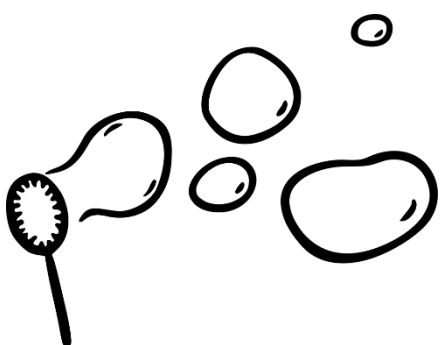


Komunikácia v kruhoch

Stručný popis	Interaktívne komunikačné cvičenie, pri ktorom sa účastníci striedajú v dvoch kruhoch (vnútornom a vonkajšom) a opakovane rozprávajú s novým partnerom. Každé kolo má inú komunikačnú úlohu (napr. aktívne počúvanie, prerušovanie, čítanie medzi riadkami). Aktivita pomáha účastníkovi zažiť, ako verbálna a neverbálna komunikácia ovplyvňuje konverzácie, a dáva moderátorovi príležitosť pozorovať a usmerňovať dynamiku skupiny.
Ciele	• Zvýšiť povedomie o verbálnej a neverbálnej komunikácii • Zažiť rôzne štýly počúvania (aktívne, pasívne, manipulatívne, interpretatívne) • Zamyslieť sa nad tým, ako možno konverzácie vedome alebo nevedome ovplyvňovať • Posilniť empatiu a schopnosť vžiť sa do perspektívy druhého • Nacvičovať poskytovanie a prijímanie spätnej väzby • Podporiť pozorovacie schopnosti moderátora pri interakcii v skupine
Trvanie	Celkovo približne 20 minút, 25 – 30 minút, ak sa zahrnie voliteľné tretie kolo a záverečná diskusia
Forma	Skupinová práca
Materiály a organizácia	Materiály • Časovač alebo stopky • Zvonček alebo zvukový signál (voliteľné) • Flipchart alebo tabuľa (voliteľné pre vyhodnotenie) Organizácia • Rozmiestnite účastníkov do dvoch kruhov: ◦ Vnútný kruh smerom von ◦ Vonkajší kruh smerom dovnútra • Zabezpečte dostatok priestoru na ľahké striedanie
Príprava	1. Pripravte miestnosť tak, aby účastníci mohli stáť (alebo sedieť) v dvoch kruhoch. 2. Rozhodnite sa, či zahrniete voliteľné tretie kolo. 3. Informujte účastníkov: a. Cieľom nie je výkon, ale pozorovanie a zážitok. b. Niektoré úlohy môžu pôsobiť nepríjemne – to je zámerné. 4. Požiadajte účastníkov, aby počas kola nezverejňovali pokyny k úlohám.

Podpora Európskej komisie pri vydaní tejto publikácie neznamená, že Komisia súhlasí s jej obsahom, ktorý odzrkadľuje výlučne názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

Popis krok za krokom

	1. kolo – Aktívne počúvanie Úloha vnútorného kruhu: Opíšte svoju ideálnu dovolenku počas 2 minút (kde, s kým, čo robíte, atmosféra atď.). Úloha pre vonkajší kruh: Pozorne počúvajte. Otázky dávajte len vtedy, ak sa rozhovor zastaví. Po 2 minútach: 1. Lektor preruší konverzáciu. 2. Vonkajší kruh sa podelí o postrehy týkajúce sa neverbálnej komunikácie (držanie tela, očný kontakt, tón hlasu, nadšenie). 3. Po približne 1,5 minúte ukončíte spätnú väzbu. 4. Vnútorný kruh sa posunie o jednu pozíciu v smere hodinových ručičiek. 2. kolo – Vedenie rozhovoru Úloha vonkajšieho kruhu: 2 minúty rozprávajte o tom, čo ste ako deti robili v nedeľu. Uvedte čo najviac detailov. Úloha vnútorného kruhu: Subtílne sa pokúste prevziať kontrolu nad konverzáciou alebo ju odkloniť od témy. Po 2 minútach: 1. Zastavte konverzáciu. 2. Dvojice spoločne diskutujú o svojich skúsenostiach: - o Bolo ľahké odbočiť od témy? - o Bolo to nepríjemné? - o Ako ste riadili konverzáciu? 3. Po 2 minútach ukončíte spätnú väzbu. 4. Vnútorný kruh sa posunie o jednu pozíciu v smere hodinových ručičiek. 3. kolo (voliteľné) – Počúvanie medzi riadkami Úloha vnútorného kruhu: Kto je vaším hrdinom alebo osobou, ktorú obdivujete, a prečo? Úloha vonkajšieho kruhu: Počúvajte skôr to, čo je naznačené, ako to, čo je povedané („medzi riadkami“). Po 2 minútach: 1. Zastavte konverzáciu. 2. Vonkajší kruh sa podelí o interpretácie skrytých hodnôt, emócií alebo motivácií. 3. Po 2 minútach ukončíte.
---	--

Podpora Európskej komisie pri vydaní tejto publikácie neznamená, že Komisia súhlasí s jej obsahom, ktorý odzrkadľuje výlučne názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

Variácie a diferenciácia

- **Skrátená verzia:** Vykonať len 1. a 2. kolo.
- **Veľké skupiny:** Vykonať viacero kruhov súčasne.
- **Pokročilé skupiny:** Pridať štvrté kolo, v ktorom si účastníci zámerne navzájom nesprávne interpretujú.
- **Introvertní účastníci:** Počas úloh na počúvanie im dovoliť robiť si poznámky.
- **Skupiny mládeže:** Nahraďte otázky ľahšími témami (obľúbená hra, vysnívaná superschopnosť, obľúbené jedlo).
- **Profesionálne školenia:** Prepojte každé kolo so situáciami na pracovisku (schôdze, rozhovory s klientmi, rozhovory o spätnej väzbe).
- **Tematické:** túto metódu môžete použiť na zber názorov účastníkov na konkrétnu tému

Praktické poznámky

Táto aktivita môže vyvolať nepohodlie, pretože účastníci zámerne manipulujú alebo analyzujú konverzácie. Vždy na záver zaradte krátku skupinovú reflexiu, aby ste normalizovali pocity a prepojili skúsenosti so vzormi komunikácie v reálnom živote. Zdôrazňujte, že cieľom je uvedomenie si, nie hodnotenie komunikačných zručností.

Referencie | Zdroje

Van den Ouden, L. (2016). *Werkvormenboek: 100 werkvormen om iedere bijeenkomst tot een succes te maken – Alles begint met een open mind* (1. vydanie). ICM Publishing.

Podpora Európskej komisie pri vydaní tejto publikácie neznamená, že Komisia súhlasí s jej obsahom, ktorý odzrkadľuje výlučne názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.