

MOČ POGOVORA

POMEN VZDUŠJA IN OSNOVNIH VEŠČIN

Rok Zaletel
Ljubljana, 14. junij 2022

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

OTROCI ZA VARNOST V PROMETU 2022



Kje smo?

UČITELJ NA ZAČETKU
ŠOLSKEGA LETA



UČITELJ NA KONCU
ŠOLSKEGA LETA



Načrt in pričakovanja

- Pogovor vs. klepet
- Modeli sveta
- Vzdušje (izhodišča in načela)
- Osnovne veščine



Klepet in pogovor

Vsak pogovor mora imeti neke temelje, načela, usmeritve, strukturo, koncept in cilj



Modeli sveta

Vsak od nas ima svoj model sveta





Modeli sveta

Vsak od nas ima svoj model sveta



Vsi modeli sveta se med seboj razlikujejo



Usklajenost lahko dosežemo le z dobro komunikacijo



Temeljna izhodišča

- **Partnerstvo:** Sogovornik ne more namesto sogovornika priti do cilja/spremembe. Vsak sogovornik ima ključna znanja (lastna motivacija in viri moči)
- **Empatija:** Vključuje sposobnost in pripravljenost razumeti misli in občutke ter težave posameznika iz njegove perspektive
- **Sprejemanje:** Sprejemanje sogovornika, kot je in kar je, ustvari topel odnos, v katerem se sogovornik počuti varno.
- **Sočutje:** Delati s sočutjem, pomeni, da imamo „srce na pravem mestu“ in da bo zaupanje, ki ga bomo ustvarili, res zasluženno.
- **Izvabljanje:** Osredotočimo se na posameznikove vrline in vire moči

Temeljna načela

- Uprimo se želji, da bi delili nasvete in predloge
- Raziskujemo sogovornikovo motivacijo - raziskujemo pomembnost in zmožnost sogovornika
- Prisluhnimo posamezniku na način, da se čuti upoštevanega, slišane in razumljenega
- Pomagajmo raziskati možnosti, dogovoriti nadaljnje korake, razvijati veščine, samozavest
- Čim se v odnosu pojavi napetost ali nesoglasje, se potrudimo, da se ponovno vzpostavi skrben, ne obsojajoč, sprejemajoč in sodelovalen način pogovora
- Spodbujajmo prepričanje, da je oseba zmožna pozitivne spremembe, odločitve, rešitve

Osnovne veščine

1. Odprta vprašanja
2. Potrditve
3. Refleksije
4. Povzemanje
5. Informiranje

Pomagajo, da:

- bolje razumemo posameznika
- se oseba počuti slišano in razumljeno
- posameznik bolje razume samega sebe
- posameznik nadaljuje z govorjenjem



Namesto zaključka