Kongruencia
(otvorenosť – úprimnosť- priamosť)

Ak chcete byť kongruentný/ú, povedzte ostatným čo práve v danej chvíli prežívate.

Štyri kroky kongruentnej správy:

1. Mám vnútorné prežívanie (na niečo stále myslím)
2. Uvedomím si obsah prežívania (na čo myslím)
3. Neverbálne prejavím obsah svojho prežívania
4. Verbálne vypoviem obsah svojho prežívania

Používanie kongruencie:

1. Pri vyjadrení svojich názorov a postojov používajte výhradne prvú osobu jednotného čísla v slovesách (Ja + sloveso)
   Príklady:
   Som presvedčený...
   Mám svoju predstavu...
   Vidím veci takto...
   Som rozhodnutý...
   Verím ...
   Viem...
   Som schopný riešiť ...
2. Namiesto obviňovania druhých osôb vyjadrite svoj pohľad na vec a použite prvú osobu jednotného čísla v slovesách (Ja + sloveso)
   Príklady:
   Nesúhlasím s týmto názorom...
   Mám iné informácie o tejto veci...
   Neverím, tomuto tvrdeniu...
3. Ak zistíte, že ste manipulovaný/á - niekto chce od vás niečo, čo vy nechcete. Povedzte mu to.
   Príklady:
   Nechcem to urobiť...
   Nesúhlasím s takým postupom ...
4. Nebojte sa vyjadrenia svojich pocitov a aj pritom použite prvú osobu jednotného čísla v slovesách (Ja + sloveso)
   Príklady:
   Som smutný, keď vidím (počujem)...
   Mám radosť z ...

Empatické počúvanie
(správne pochopenie)

Ak chcete správne porozumieť tomu, čo vám druhí hovoria, použite empatické počúvanie.

Štyri kroky empatického počúvania:

1. Rozhodnem sa počúvať správy druhej osoby
2. Odhadujem, čo mi chce druhá osoba povedať
3. Zopakujem, ako som správu pochopil
4. Požiadam o potvrdenie, či som správe rozumel

Používanie empatického počúvania:

1. Zopakujte obsah správy, ~~aby~~či ste správne pochopili, čo vám tí druhí chcú povedať, a aby ste reagovali naozaj na to, čo vám hovoria
   Príklady:
   Ak dobre rozumiem, hovoríte, že ....
   Máte na mysli to, že ....
2. Ak práve neviete, čo povedať alebo ako reagovať, získajte čas a zopakujte, ako ste to pochopili
   Príklady:
   Chcem správne pochopiť vašu informáciu (názor),... Hovoríte, že...
   Viete mi k tomu povedať niečo viac?..

Empatia
(vcítenie sa – nasledovanie - pomoc)

Ak chcete druhým pomôcť, aby našli svoje vlastné riešenia a postupy pre ich osobný rast, použite empatiu

Postup pri používaní empatie:

1. Presvedčte sa, či ten druhý je naozaj rozhodnutý rásť a rozvíjať svoje schopnosti
2. Koncentrujte sa na jeho prežívanie, svoje prežívanie odložte. Používajte empatické počúvanie - nasledujte ho, ale neveďte!
3. Zistite, aké sú jeho vlastné využiteľné zdroje pre dosiahnutie rastu. Presvedčte ho o jeho dostatočných schopnostiach dosiahnuť rast.
4. Podporujte druhého, aby nachádzal vlastné riešenia a postupy pre dosiahnutie výsledkov v jeho raste.
5. Ponúknite svoje zdroje a prostriedky pre nájdenie najlepších riešení jeho rastu.
6. Nepodsúvate svoje vlastné názory, rady a postupy pre dosiahnutie jeho rastu.

Používanie empatie:

- Ak viete, aké schopnosti by mala mať osoba, s ktorou chcete mať vzťah
- Ak vám záleží na jedinečnosti a rozdielnosti osôb, s ktorými chcete žiť a spolupracovať
- Ak chcete, aby vaši najbližší rozvíjali svoje schopnosti
- Ak ste si ist/á a vedom/á svojich vlastných schopností a chcete ich zlepšovať spolu s ostatnými osobami, s ktorými máte vzťahy
- Ak si uvedomujete, že pomoc v raste ostatným osobám, je aj vašou výhodou

Nepodmienené pozitívne prijatie
(akceptácia)



Ak chcete akceptovať odlišné názory druhých osôb a ich právo mať svoj vlastný názor, použite nepodmienené pozitívne prijatie

Tri základné pravidlá pri používaní akceptácie (Meadowsov prístup):

1. Nehodnoťte názor, ktorý vyslovila druhá osoba (ako dobrý alebo zlý), tu buďte kongruentný/á
   Príklady:
   Nesúhlasím...
   Mám na túto vec odlišný názor...
2. Uznajte, že aj ten druhý má právo na svoj názor
   Príklady:
   Máte samozrejme právo ~~pre~~na svoj názor, ale...
   Neberiem vám váš názor, ale...

Máte zrejme len také informácie, na základe ktorých tvrdíte to, čo tvrdíte... , mám však iné informácie...

3. Zostaňte verný~~ý~~ svojej integrite (svojim názorom, postojom a hodnotám), vyjadrite to kongruentne!

Príklady:

Som presvedčený o tom, že môj názor (prístup, hodnoty a pod.) je správny...
Nezmením v danej veci svoj názor ...
Som odhodlaný riešiť danú vec svojim vlastným postupom ...

Tri doplňujúce aspekty pre použitie akceptácie (Švecov doplnený prístup)

Informácie

Mám dostatok informácií pre svoj aktuálny názor na danú vec?
Som ochotný získať ďalšie informácie o predmetnej veci?
Som ochotný prehodnotiť svoj názor po získaní nových informácií?

Príklady:

Som presvedčený, že v danej veci mám dostatok informácií, aby môj názor bol takýto...
Som samozrejme ochotný získať ďalšie informácie a na základe nich zvážiť a prehodnotiť svoj názor...

Dôležitosť

Je pre mňa daná vec taká dôležitá a nevyhnutná, aby som ju riešil práve teraz, tu a s touto osobou?

Príklady:

Predmetná vec je pre mňa veľmi dôležitá, a preto ju chcem vyriešiť teraz a tu..
Vidím potrebu okamžitého riešenia predmetnej veci...
Ak to nie je pre mňa a druhú osobu dôležité:
Nevidím potrebu práve teraz o tom hovoriť.
Nie som presvedčený, že v danej chvíli,je práve toto ~~je~~ tá najdôležitejšia vec ~~v danej chvíli~~ ktorú by som mal s vami riešiť...

Zodpovednosť

Som ochotný prevziať za výsledok, ktorý vznikne na základe môjho názoru, aj osobnú zodpovednosť?
Mám dostatok zdrojov a odvahy na prevzatie zodpovednosti za svoj názor?
Je ochotná aj druhá osoba prevziať osobnú zodpovednosť za svoj názor a~~osobnú zodpovednosť za~~ výsledky vyplývajúce z jej názoru? (Spýtajte sa jej)

Príklady:

Som ochotný prevziať na seba plnú zodpovednosť za všetky ~~výná~~sledky~~, ktoré vzniknú na základe~~ mojich názorov a rozhodnutí!
Mám dostatok odvahy ako aj osobných zdrojov (vedomostí, skúsenosti a pod.) na to, aby som sa nebál zodpovednosti za svoje rozhodnutia



PCA nedáva človeku moc, nikdy mu ju neberie.
(Carl Rogers)

„Rešpektovať jeden druhého, žiť a pracovať spoločne napriek našim rozdielom.“
(Guy Laliberté)

Praktický sprievodca pre používanie zručností PCA

(Person Centered Approach)

Zručnosti PCA sú naše danosti nevyhnutné pre dobré pracovné i osobné medziľudské vzťahy.

Čo si musíme uvedomovať vo vzťahoch?

Náš pracovný i súkromný život sa realizuje prostredníctvom vzťahov s inými osobami.

Prečo sú problémy vo vzťahoch?

Každá osoba je jedinečná suverénna bytosť
..., ktorú nezmeníme, pokiaľ sa sama ku zmene nerozhodne
..., ktorá chce dobre predovšetkým pre seba, pre svoje hodnoty
..., ktorá sa dokáže zbaviť zodpovednosti, ak jej to umožníme

Čo je to vzťah?

- Je to rozhodnutie každej bytosti mať vzťah s druhou osobou
- Je to zodpovednosť za toto rozhodnutie~~,~~ mať vzťah z inou osobou
- Je to dohoda o pravidlách, obojstranne odsúhlasených a vzájomne dodržiavaných

Príklady

Viem, že toho druhého vo vzťahu nezmením a ja som zodpovedný aj za to, ako sa ku mne ostatní správajú.
Robia len to, čo im ja vo vzťahu dovoľujem!
Ak prostredníctvom svojich vzťahov neviem dosahovať dobré výsledky, je to moja zodpovednosť!