

PRAKTICKÝ PRŮVODCE K TÉMATU

Jak mohu zlepšit své komunikační dovednosti, abych mohl/a efektivněji vést?

V roli lídra je komunikace klíčovou dovedností, která ovlivňuje spolupráci, důvěru i výsledky týmu. Schopnost jasně sdělovat informace, naslouchat a empaticky reagovat je zásadní pro efektivní vedení a budování zdravé týmové kultury. Cílem je rozvíjet komunikaci tak, aby podporovala otevřenost a motivaci všech členů týmu.

Klíčové oblasti ke zlepšení



Aktivní naslouchání

- **Cvičení:** Procvičujte naslouchání bez přerušování a následně shrňte, co jste slyšeli. Ověřte si, zda jste správně pochopili sdělení.
- **Pozorování:** Sledujte, jak ostatní vyjadřují své myšlenky a jak na ně reaguje okolí.

Neverbální komunikace

- **Pozorovací cvičení:** Sledujte řeč těla a neverbální signály svého týmu. Učte se je interpretovat a přizpůsobte svou řeč těla, aby byla v souladu s vaším sdělením.
- **Zrcadlení:** Trénujte svou mimiku a držení těla při důležitých prezentacích.

Jasná a srozumitelná komunikace

- **Strukturování sdělení:** Používejte jednoduché techniky, např. „3 hlavní body“ – úvod, klíčové sdělení a shrnutí.
- **Role-play:** Simulujte komunikační scénáře a požádejte kolegu, aby vám poskytl zpětnou vazbu na srozumitelnost.

Práce se zpětnou vazbou

- **Zpětnovazební smyčka:** Nastavte pravidelné zpětnovazební sezení, kde se zaměříte na komunikační výzvy a úspěchy.
- **Anonymní dotazníky:** Vyhodnoťte svůj styl vedení prostřednictvím zpětné vazby od týmu.

Mentoring a podpora

- **Stínování:** Sledujte svého mentora při klíčových jednáních a svá pozorování aplikujte do své komunikace.
- **Konzultace:** Pravidelně se setkávejte s mentorem a diskutujte konkrétní výzvy a pokroky.

Praktické kroky ke zlepšení



- **Pozorovací úkol:** Na příští poradě si všimněte neverbálních projevů svého týmu. Identifikujte způsoby, jak neverbální komunikace podporuje (nebo brzdí) efektivitu.
- **Naslouchací cvičení:** Domluvte si rozhovor s kolegou, kdy pouze nasloucháte, shrnete a ověříte sdělení bez přerušování.
- **Vizuální podpora:** Připravte jednoduchý vizuální prvek pro příští prezentaci nebo sdělení, který podpoří vaše hlavní myšlenky.
- **Zpětná vazba:** Požádejte tým o anonymní zpětnou vazbu na váš styl komunikace. Identifikujte jednu oblast, na kterou se zaměříte.
- **Mentor:** Najděte si zkušeného mentora, který vám poskytne vedení a pomůže reflektovat vaše komunikační dovednosti.

Inspirace pro dlouhodobý rozvoj



- **Simulace:** Zkuste modelové situace, které řeší náročné komunikační výzvy, jako je konflikt nebo krizová situace.
- **Workshopy:** Přihlaste se na kurzy zaměřené na řeč těla, aktivní naslouchání a efektivní prezentaci.
- **Knihy a podcasty:** Začněte s knihami o leadershipu, např. „*Jak získávat přátele a působit na lidi*“ od Dalea Carnegieho, nebo podcasty na téma komunikace.

Shrnutí a doporučení



Zlepšení komunikačních dovedností vyžaduje praxi, zpětnou vazbu a ochotu se učit. Malé změny, jako je zaměření na neverbální signály nebo aktivní naslouchání, mohou mít velký dopad na efektivitu vašeho vedení. Začněte s jednou oblastí, kterou chcete zlepšit, a postupně přidávejte další techniky.

Pamatujte: lepší komunikace = lepší spolupráce a výkonnější tým.

Chcete poradit s tím, jak toto téma ve vašem osobním rozvoji využít na maximum?



Domluvte si schůzku
Irena Dörrová
dorrova@mgcgroup.cz

Využijte 30 min online mentoring k danému tématu zdarma!
Co se v něm dozvíte?

- Jak Vaše téma funguje v praxi
- Inspirujeme Vás příklady z praxe (úspěšnými i fuck ups)
- Připravíme s Vámi Váš konkrétní plán!