

## Jak dávat srozumitelné návrhy či prosby?

**Dáváme druhému svobodu:** „Mohl bys ...?“ „Byla bys ochotná...?“ „Je pro Tebe OK, aby ...?“ „Chtěl bys ...?“

**Není to příkaz, donucování nebo manipulace:** „Už to nikdy nedělej ...!“ „Byl bys tak laskav a příště ... !“, „Slib mi že, ... !“,

**Návrhy jsou jasné a ihned proveditelné.** Navrhují konkrétní řešení, jak v daný okamžik uspokojit **potřeby**.

**Proveditelné:** „Chtěl bys mi říci, jestli chceš chodit na sraz se mnou včas?“

**Neproveditelné:** „Slib mi, že už nikdy nepřijdeš na sraz pozdě!“

**Jasně:** „Mohli bychom se potkat zítra ve 3:30 a probrat to u kávy?“

**Nejasné:** „Mohli bychom si někdy promluvit?“

**Návrhy odkazují na potřeby:** „Potřeboval bych se ujistit, že si rozumíme. Mohl bys mi prosím říci, jak jsi porozuměl tomu, co říkám?“

**Pozor, bez odkazu na moji potřebu** (porozumění) zní tento návrh jako testování nebo komandování: „Tak a teď si ověřím, jestli jsi mne dobře poslouchal. Zopakuj mi, co jsem Ti teď řekl!“

**Když navrhujeme, jsme ochotni slyšet NE.** Někdy je těžké slyšet odmítnutí, zvláště když druhý člověk nespolupracuje a začneme si to brát osobně. Je dobré vědět, že odmítnutí pomáhá druhému naplňovat nějakou jeho potřebu. Pokud tuto potřebu pochopíme, pomůže nám to dostat se o krok dál a zvýšit šanci, že najdeme řešení. Příklad:

Jana: „Opravdu bych si potřebovala vyjasnit, jak si rozdělíme práci. Byla bys ochotná si o tom teď pět minut promluvit?“

Marie: „Ne.“

Jana: „Jsi unavená? Chceš si nejdřív trochu odpočinout?“

Marie: „Ne, jen si chci v klidu sama posedět.“

Jana: „Ok, kolik bys potřebovala času?“

Marie: „Nevím, nech mě na pokoji.“

Jana: „Dobře, chceš mít teď klid, rozumím. ... Podívej, teď bych opravdu potřebovala vědět, jestli jsi vůbec ochotná se o tom se mnou bavit?“

Marie: „Jo, ale ne teď.“

Jana: „Dobře, co kdybych přišla po obědě, třeba ve dvě?“

Marie: „Radši mi předtím zavolej. Uvidím, jak na tom budu.“

Jana: „OK, zavolám Ti v půl druhé.“