



# BECOMING

## Jak být empatický

VZDĚLÁVACÍ MATERIÁL



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# V TOMTO MODULU SE DOZVÍTE

Co je to empatie?

Jaký je rozdíl mezi empatickou a neempatickou osobou?

Tipy, jak empatický rozhovor vést.

Co se nedoporučuje během empatického rozhovoru dělat?

Co může během empatického rozhovoru pomoci?

# CO JE TO EMPATIE?

- ▶ Je to ochota **vcítit se do pocitů druhých lidí**, všimnout si jejich nevyslovených přání a chápat jejich potřeby. Můžeme být empatičtí i k člověku, kterého sotva známe.
- ▶ Je to vysoce ceněná vlastnost, která pomáhá **v osobním i profesním životě**.
- ▶ Zahrnuje emocionální stavy jako je **starostlivost a touha pomáhat druhým**.
- ▶ **Není to soucit ani lítost**. To, že je nám někoho líto neznamena, že s ním soucítíme.

# CO JE TO EMPATIE?

- ▶ Je to **klíčová vlastnost** pro navazování a udržování zdravých mezilidských vztahů.
- ▶ Soucit s druhými a porozumění jejich emocím nejen pomáhá upevňovat vztahy, ale také „posluchače“ obohacuje. Umožňuje mu **vidět věci z jiné perspektivy a rozvíjet vlastní osobnost**.
- ▶ Může být **vrozená**, ale lze se jí také **naučit a podporovat** ji.

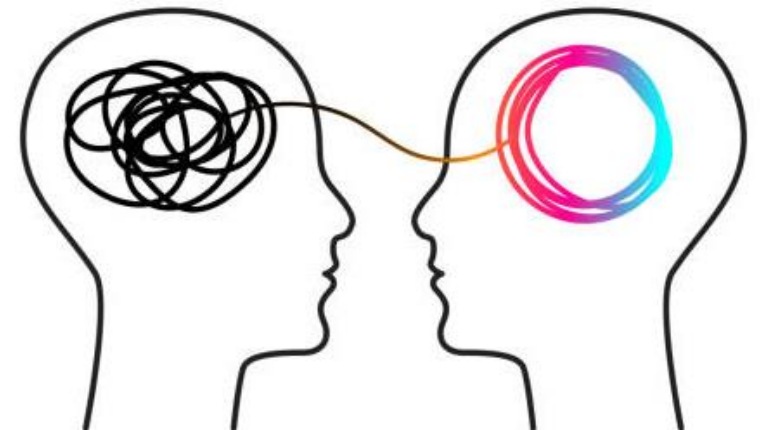


# EMPATICKÁ A NEEMPATICKÁ OSOBA

## ► Empatická osoba

- bývá velmi populární;
- často má dobré přátele, vztahy s kolegy, partnerský vztah a bývá dobrým rodičem;
- má výborné komunikační vlastnosti, což mu poskytuje široké možnosti uplatnění;
- je často pozorný, přemýšlivý, laskavý a myslí na druhé;

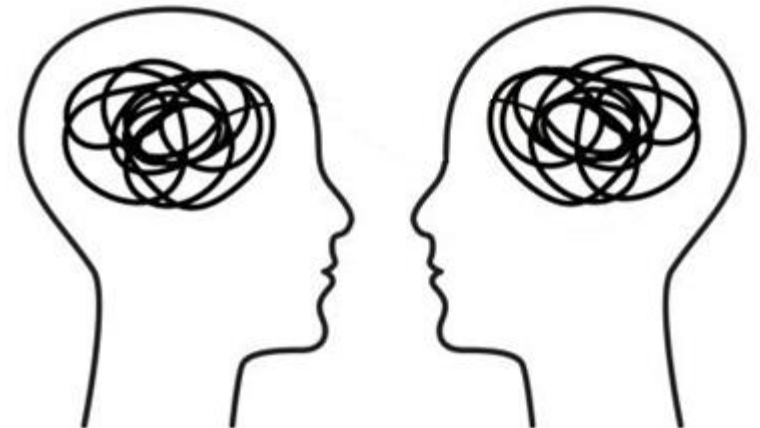
- většinou rozumí emocím druhých lidí, respektuje jejich názory a rozdílnost;
- dokáže číst myšlenky druhých z výrazu jejich obličeje;
- bývá vstřícný a otevřený.



# EMPATICKÁ A NEEMPATICKÁ OSOBA

## ► Neempatická osoba

- se nedokáže vcítit do pocitů druhých;
- často druhým nerozumí a většinou často nerozumí ani sám sobě;
- člověk s nerozvinutou empatií nemusí být bezcitný, může to znamenat, že jen nerozumí pocitům druhých a dost možná nerozumí ani vlastním emocím;
- sám si neuvědomuje, že existují slova, která mohou druhému ublížit, jen proto, že jemu samotnému neublíží.



# TIPY, JAK EMPATICKÝ ROZHOVOR VÉST

- ▶ Vést empatický rozhovor a být celkově empatičtější nemusí být obtížné. Nejprve se **zamyslete nad svými vlastními emocemi, respektujte druhé a jejich odlišnosti, přijímejte je takové, jací jsou, a naslouchejte jim.**
- ▶ Inspirujte se následujícími **tipy** a osvojte si **základní techniky** aktivního naslouchání:



# TIPY, JAK EMPATICKÝ ROZHOVOR VÉST

## 1. Sebepoznání

- chcete-li lépe porozumět ostatním lidem, musíte nejprve **porozumět sami sobě**;
- to, co si myslíte o sobě nebo o druhých, **ovlivňuje vaše emoce**, emoce ovlivňují vaše chování a to vše dohromady způsobuje reakce vašeho okolí;
- svou vlastní **realitu si vytváříte sami**.

## 2. Vcítte se do pocitů druhých

- snažte se **dívat na svět očima druhého** člověka – být empatický znamená umět si představit sám sebe na místě osoby, se kterou mluvíte;
- **každý člověk je jedinečný** a jeho rozdílnost by měla být respektována;
- berte druhé **vážně**, naslouchejte jim a mějte pro ně pochopení, i když s nimi mlčky nesouhlasíte.

## 3. Nehodnoťte

- **každý člověk řídí svůj vlastní život**, nemáte tedy právo posuzovat, co je pro druhého dobré či nikoliv;
- nepodstrkujte ostatním své nevyžádané rady, **pouze nabídněte svůj názor**;
- pokud chcete někoho hodnotit, **nepopisujte daného člověka**, ale pouze to, co dělá, a to **pozitivní formou**.

# TIPY, JAK EMPATICKÝ ROZHOVOR VÉST

## 4. Buďte laskaví

- **laskavost vede opět k laskavosti**, pokud jste ohleduplní, štedří a vstřícní, bude mít vaše okolí radost a do vašeho života přijdou pozitivní změny;
- navíc se řiďte **zlatým pravidlem**: „Nedělej druhým co nechceš, aby činili tobě.“

## 5. Vyhněte se předsudkům

- přemýšlejte o svých **vlastních předsudcích** a vědomě se jim snažte při komunikaci s ostatními **vyhnout**;
- posuzujte druhou osobu **bez původních očekávání**;
- **dejte jí možnost se vyjádřit**, naslouchejte a mluvte s ní, a teprve poté si vytvořte jakýkoliv názor, kým je nebo co vám chce sdělit.



# CO SE NEDOPORUČUJE BĚHEM EMPATICKÉHO ROZHOVORU DĚLAT?

- ▶ Mnohé **způsoby komunikace a chování** vysílají druhé osobě signály, že ho nepřijímáte, že pro vás není zajímavý a může se vám tak přestat svěřovat a vyhledávat vaši společnost. **Vyhněte se zejména** následujícímu:
  - **Bagatelizování** - vždy berte člověka vážně a jeho zkušenosti nebagatelizujte. Možná druhému člověku nerozumíte, protože nejste v jeho kůži, ale plně respektujte to, co vám říká.
  - **Nevyžádaná rada** - různí lidé mají různé životní zkušenosti a různé osobní vlastnosti, takže na každého funguje něco jiného. V některých situacích člověk nepotřebuje slyšet vaše rady a řešení, což může vyvolat tlak na to, aby podnikl nějakou akci. Může se pak cítit, že ho nepodporujete, že je neschopný a bezmocný.



# CO SE NEDOPORUČUJE BĚHEM EMPATICKÉHO ROZHOVORU DĚLAT?

- **Nálepkování** - pokud člověku často říkáte, že je například neschopný, bude se podle toho chovat, protože se ztotožní s tím, jak ho vnímá jeho okolí. Lidé běžně určují svou vlastní hodnotu podle názoru druhých.
- **Psychologizování** - mít tendence nabízet vysvětlení nebo řešení na základě vlastních zkušeností, což bohužel odvádí pozornost od původního problému, a člověku nepomáhá.
- **Převzetí pozornosti** - pokud s vámi slova druhé osoby hodně rezonují, můžete mít tendenci převzít jeho téma a začít mluvit o sobě. Tím však sdělujete, že vás druhá osoba nezajímá.



# CO MŮŽE BĚHEM EMPATICKÉHO ROZHOVORU POMOCI?

- ▶ **Prvky aktivního naslouchání** mohou pomoci vést empatický rozhovor. To znamená, že během rozhovoru průběžně reagujeme, čímž dáváme najevo svou účast a přijetí druhého:
  - **Tiché naslouchání** - nezbytný prostor pro sdílení. Stačí jen čas od času říci, že rozumíte a chápete.
  - **Pobízení** - například větou: „Věřím, že to zvládneš“ nebo „Můžeš mi o tom říct více?“.
  - **Parafrázování** - opakování toho, co vám druhá osoba říká, abyste vyjádřili svůj zájem a porozumění.



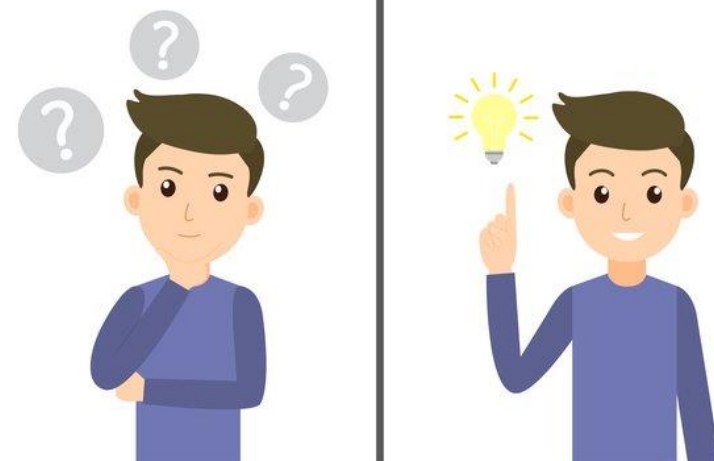
# CO MŮŽE BĚHEM EMPATICKÉHO ROZHOVORU POMOCI?

- **Normalizování** – snaha vysvětlit, že je naprosto v pořádku vyjádřit emoce a že ostatní lidé v jeho situaci by pravděpodobně udělali totéž. Dáte tak člověku pocit, že je prostě normální a že v tom není sám.
- **Ocenění** - říkat druhému, že je statečný, že dělá svoji práci dobře atd.
- **Pojmenování pocitů a potřeb** - vyjádření pochopení a zároveň ukotvení osoby v přítomnosti, například pomocí vět jako „Vidím, že jsi rozrušený.“ nebo „Věřím, že v takové chvíli potřebuješ pomoc, mohu ti nějak pomoci?“.



# CO SI Z TÉTO LEKCE ZAPAMATOVAT

- ▶ I při snaze o empatii je **důležité stále nezapomínat hlavně na sebe.**
- ▶ Empatie má i své **stinné stránky**. Vcítit se do druhých tím, že jejich problémy stavíme nad své vlastní, rozhodně není správné a zdravé řešení. Vždy je **nejdůležitější cítit se v první řadě dobře sám.**
- ▶ **Být empatickým člověkem** přináší **spoustu pozitiv** a rozhodně by byla škoda se alespoň občas nepokusit **vcítit do druhých** a nesnažit se **porozumět jejich potížím.**



Právě jste tento vzdělávací modul dokončili.

*Gratulujeme!*



# BE.CO.M.IN.G

Neustálá inovace a růst

[www.becomingproject.eu/cs/](http://www.becomingproject.eu/cs/)

Sledujte nás na sociálních sítích:



Erasmus+ Program – Strategická partnerství  
Projekt č.: 2020-1-DE02-KA202-007507  
Název projektu: BE.CO.M.IN.G | Neustálá  
inovace a růst

## Projektové konsorcium

**RegioVision**  
GmbH Schwerin



**C4F**

ilmiofuturo



Tento projekt byl financován s podporou Evropské komise. Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.

