

Pracovní listy

**JAK SI PORADIT
S
MANIPULÁTOREM**

MÍŠA DAŇKOVÁ
ŠÁRKA KONEČNÁ
KAMILA VEVRKOVÁ

Kdy se pustit do pracovních listů

Záleží na tom, co řešíte. Možná, že si nejprve chcete sami srovnat v hlavě, jak to s vaším manipulátorem máte. Co vám vadí, jak se cítíte a co jste připraveni udělat. V tom případě vám doporučujeme začít právě pracovními listy. Pokud máte chuť se nejprve podívat na videa, udělejte to. Pracovní listy na vás čekají a nic vám neuteče.

Jak pracovní listy vyplňovat

Můžete vyplňovat listy na počítači – a tím pádem je mazat, upravovat a průběžně dopisovat. Nebo ještě radši píšete rukou, pracovní listy si vytisknete, píšete, malujete nebo dolepujete podle libosti. V obou případech vám doporučujeme psát, co vás první napadne. Příliš nad tím nepřemýšlejte. Nebojte se toho, že se budete opakovat, že nebudete objektivní, že vás při psaní překvapí vaše emoce. Základ je si vyčistit hlavu, vypsát se z toho. Třeba dojdete do stádia, že už budete vědět – koho chcete řešit, jaké téma chcete otevřít, na koho si chcete dát pozor. U čeho si potřebujete dát svůj čas. Možná se budete chtít poradit se svým kamarádem, sourozencem nebo kolegyní v práci.

A co z toho – jak využívat pracovní listy ve vašem osobním i pracovním životě.

Už to samo, že se nad otázkami zamyslíte, má cenu. Srovnáte si věci v hlavě. Uvědomíte si, kdo je pro vás důležitý a k čemu v životě směřujete. V soukromém životě můžete rozluštit, že známa, se kterou chodíte na kávu, je vlastně manipulátorka a bere vám energii. A také můžete prokouknout, kdo ve vašem pracovním týmu je škodná. Díky videím, e-booku, a právě pracovním listům najdete tipy k řešení nebo plán na efektivní komunikaci. O to nám jde! Pustte se s chutí do toho!



Naše chování je z velké části ovlivňováno tím, jak se komunikovalo v naší rodině. Co jsme slyšeli ve škole. A zároveň má na nás velký vliv i práce. V každém prostředí zároveň funguje trochu jiná komunikace, a nemůžeme říct, co je jednoznačně dobré, a co je špatné. Ale můžeme se rozhodnout, jak budeme komunikovat s druhými my sami.

Když se nad sebou zamyslíte, jakou máte tendenci reagovat? Zařadili byste se mezi pasivnější osoby? Nebo je vám bližší razantnější přístup? Nebo říkáte věci nepřímě s ironií, popíchnutím a kritickou poznámkou?

V konfliktu prosazujete svůj názor nebo radši ustoupíte?

Je pro vás důležitější „pravda“ nebo pohoda a klid?

Jací jste byli jako malí? Byli jste v koutě nebo v první linii?

Co se ve vaší rodině hodnotilo lépe, umět se prosadit nebo nebýt vidět?

Jaká je atmosféra v pracovním týmu? Jak se v práci cítíte?

Jak se chová váš šéf/vaše šéfová? K vám osobně a k celému týmu.

Jak vystupujete v práci vy sami? Chováte se jinak v práci a doma?

Jak chcete změnit svoje chování? Kdo je vaším vzorem?

Nastavení hranic je přirozenou součástí zdravého fungování. Musíme se vymezit a ukázat druhým, až kam mohou a co je pro nás nepřijatelné. V praxi se setkáváme s tím, že máme obavu, že když druhému řekneme NE, že o něj přijdeme. V práci můžeme mít strach, že když nevezmeme úkoly po kolegyni, že to může ohrozit naše setrvání na pozici. To, že se bojíme, neznamená, že jsme slabí nebo neschopní.

Vymezování hranic je celoživotní proces. Stejně důležité jako je vymezení hranic, je podstatné se naopak nebát otevřít druhým. Pozvat je do svého prostoru a sdílet s nimi náš život.

Když jste se dívali na video o hranicích, o plotu, brance, zvonku.... Co vás v souvislosti s tím napadalo?

Jak to máte s hranicemi vy sami?

Kdo má od vašeho bytu, domu klíče? Kolik klíčů jste rozdali? Od koho vy sami máte klíče? A od koho byste je chtěli, ale nedovolili jste si o ně říct?

Kdy jste se druhým otevřeli? Co to přineslo do vašeho vztahu?

Od svého šéfa slyšíte „my a oni“ nebo spíše „my všichni“, my jako jedna firma?

Já jako manipulátor můžeme chápat dvojím způsobem. Jeden je, když manipulujeme druhými, abychom dosáhli svého cíle. A pak máme „manipulátora“ ve své hlavě. Často je to náš vnitřní hlas. Může to být naše ego nebo prodloužená ruka rodičů nebo šéfa. Důležité je si to uvědomit a vědomě s tím pracovat.

Zkusme si sami na sebe vyplnit test manipulátora. Kolik vám vyšlo bodů? Je to víc, než jste si mysleli?

Podívejme se na kritiku v naší hlavě. Co nám nejčastěji říká? K čemu nás nutí a co nám zakazuje? Má vždycky pravdu? Můžeme ho na chvíli „vypnout“?

Na koho z rodiny – ať už je to partner, rodiče, děti, sourozenec – máme větší tendenci používat manipulaci? Z čeho to může pramenit?

Pokud vedeme lidi, položme si otázku, zda jsme vůči svým lidem transparentní, zda s nimi nemanipulujeme.

Když jsem svědkem manipulace

U druhých vidíme, co dělají špatně na první dobrou. Vidíme, že rodiče naší kamarádky se k ní nechovají spravedlivě. Svého kamaráda litujeme, jakou si vzal semetrikou a že si s ním dělá, co chce. Mohli jsme se potkat s tím, že si náš učitel na nás zasedl. Nebo jsme zažili bossing od svého šéfa. Nebo trvale nevycházíte se svým kolegou. Jak v těchto situacích zareagovat? Můžeme druhé lidi nasměrovat, upozornit nebo je lepší si toho nevšímat?

Stalo se vám, že jste zažili, že někdo z vašich blízkých, kamarádů byl pod vlivem manipulátora? Že žil v prostředí, které bylo z vašeho pohledu toxické?

Jak jste na to reagovali a jaký to mělo výsledek?

Když vám někdo jiný říká, že něco ve vašem partnerském vztahu není běžné, dokážete se nad tím zamyslet a nebrat si to osobně?

Jestli jste sami byli ve spárech manipulátora, co vám od druhých nejvíce pomohlo?

Je pro vás aktuální téma šikana v práci?

Komunikace a manipulace v pracovním prostředí

V práci trávíme minimálně třetinu dne. Když nám to dobře šlape v práci, chodíme i domů s dobrou náladou. Pozitivní atmosféra v týmu není samozřejmost, a musí se na ní pracovat. Záleží nejenom na členech týmu, ale i na vedoucím. Jak on/ona svůj tým vede, jak se k týmu chová a co prosazuje. Pokud v týmu vážně komunikace, například nepředávají se informace, je ostuda se na poradě na cokoli zeptat, nemůžeme říct druhým, co udělají špatně. Jsou týmy, ve kterých se nekomunikuje téměř vůbec a každý funguje sám za sebe.

Komunikace, která drhne, je problém. Může to být živná půda pro manipulátory, kteří se v této nepřehledné situaci výborně orientují. Vytvoří si svoji skupinu a začnou škodit.

Zažili jste v pracovním prostředí manipulátora? Ať už v roli kolegy/kolegyně nebo nadřízeného/podřízeného? Měli jste šanci s tím něco dělat?

S jakým pocitem chodíte do práce? Jak se cítíte, když vstupujete do budovy, když zapínáte počítač, když máte jednání s určitými lidmi?

Co byste v pracovní komunikaci vy sami ocenili? Co vám chybí?

Zdálo by se, že s těmi nejbližšími nám půjde komunikace snadno. Mluvíme stejným jazykem, jsme jedné krve, známe se. Přesto právě v rodině je komunikace velké téma. Jsou tabu, o kterých se nesmí mluvit. Neumíme se někdy pochválit a říct si, že se máme rádi. Umět si odpustit, být k sobě více shovívaví. Někdy i mlčet, místo říkat pravdu. Ještě složitější to bývá s rodinou, do které jsme se přiženili/přivdaly. Komunikace s tchýní je oblíbené téma anekdot.

Jaké byly vztahy ve vaší původní rodině? Kdo s kým, jak mluvil, jak spolu jednotliví členové vycházeli, co se řešilo. Co se povedlo, nepovedlo a si z toho můžete vzít sami do svého života?

Jaké jsou vztahy ve vaší rodině nyní? Vídáte se s rodinou tak často, jak byste chtěli, potřebovali? Setkáváte se svými rodiči i samostatně, nejenom v rámci rodinných akcí? Pracujete na vylepšování svých rodinných vztahů – ať už s matkou, otcem, bratrem, sestrou...a i širší rodinou nebo rodinou partnera?

S kým se z rodiny nejčastěji setkáváte a co vám to přináší/bere?

Není dobré zavést něco nového do setkávání rodiny? Společné výlety, kulturní akce, brigáda na zahradě spojená s grilovačkou. Zajet si jen s tátou na hory nebo na výlet, jako jste jezdili v dětství? Vytáhnout mamku na „holčičí nákupy“, zakončené ledovou kávou s dortem?

Manipulátor partner/partnerka

Nikdo si vědomě nevybírám manipulátora jako životního partnera. Není lehké poznat, že náš partner/partnerka je manipulátor, protože se od začátku nemusí jako manipulátor chovat. Začátky bývají zalité sluncem, zažíváme s druhým to, co s nikým jiným se nám nepovedlo. Můžeme mít dojem, že jsme potkali osudovou lásku. A i když nám druzí říkají opak, a upozorňují nás na budoucí problémy, o to více o tento vztah bojujeme. Růžové brýle nevydrží věčně a my zjišťujeme, že náš partner se projevuje jako manipulátor. Nevěříme tomu a omlouváme to. Není jednoduché to poznat, připustit si to, natož s tím něco dělat. Může to trvat i dlouhá léta.

Měli jste někdy vztah s někým, koho byste dnes označili jako manipulátora?

Co na vašem nynějším partnerovi/partnerce vám neseď, co vás omezuje a netěší vás?

S jakým pocitem chodíte domů? Cítíte se doma svobodně?

Zrychlí se vám tep, když slyšíte klíče v zámku?

Když chcete jet na dámskou/pánskou jízdu, bojíte se to doma oznámit?

Máte strach, že když vztah ukončíte, že už nikoho jiného nenajdete a zůstanete sami?

Nejsme my sami v partnerském vztahu manipulátoři nebo nepoužíváme manipulativní prvky, nesvazujeme druhé více než by jim bylo příjemné?

Test na manipulátora a reakce vašeho těla, když se s manipulátorem setkáte

To, jestli v našem okolí je nebo není manipulátor, můžeme zjistit i my sami. Doporučujeme test na zjištění manipulátora. Sice z jednoho testu nikdy nemůžeme zjistit všechno, ale výsledek nás může nasměrovat. Je to signál a vodítko. A druhým cenným zdrojem informací, je reakce našeho těla. Reakce našeho těla, když se setkáme s manipulátorem, je pro nás lakmusovým papírkem. Překvapivě pravdivý je náš první dojem ze setkání. Naše intuice nám říká, zda je všechno v pořádku. Nebo zda se máme mít na pozoru. Často vnitřní hlas umlčíme logickými argumenty. Nebo se druhým necháme okouzlit a svoji intuici neslyšíme. Když si později vzpomeneme na první setkání, víme, že nám naše intuice radila dobře.

Jaké jsou projevy našeho těla, které svědčí o přítomnosti toxického člověka – manipulátora.

Můžeme pociťovat sucho v ústech, kašel, kterého se nemůžeme zbavit, když s druhým hovoříme. Můžeme vnímat bolest na prsou, máme těžká ramena, žaludek až v krku, jsou časté pocity na zvracení, těžké nohy. Zdá se nám, že máme balvan na prsou, když se máme setkat s určitým člověkem. Jsou časté i záškuby oka, tiky. Nervózní, ve střehu, skleslí, dopředu nastartování, v obraně nebo naopak v defenzivě. I když se zatím nic neděje.

A naopak pociťujete lehkost, radost, úlevu, když daný člověk není doma. Máte radost, když mu/ji voláte, a nezvedne telefon. Máme skvělý den v práci, když manipulátor tam není.

Cítíte něco takového v práci?

Zažili jste něco podobného, když jste šli do školy, nebo na basketbalový trénink?

Jsou pro vás tyto pocity známé z rodiny?

Ať už jste odpověděli na všechny otázky, nebo jen na některé, udělali jste velký kus práce!

Zbavit se manipulátora je na dlouho. Stejně jako když jste zjistili vy sami, že používáte manipulační techniky na druhé, a chcete s tím přestat, nestane se tak ze dne na den.

Dejte si svůj čas a vraťte se k pracovním listům nebo k tématům, které ve vás rezonují. Dobrá komunikace je klíčem k dobrým vztahům. Doma, na pracovišti, i mezi přáteli.

*BUĎME V KONTAKTU. NAJDETE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH POD JMÉNEM
MÍŠA DAŇKOVÁ.*



TĚŠÍME SE NA VÁS!

Poznámky

Poznámky

Poznámky

Poznámky
