

Pracovní listy

**JAK SI PORADIT
S
MANIPULÁTOREM**

**MÍŠA DAŇKOVÁ
ŠÁRKA KONEČNÁ
KAMILA VEVERKOVÁ**

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 jestliže radši píšete rukou, pracovní listy si vytiskněte, pište, malujte nebo dolepujte 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 známá, 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!



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 ne vycházíte 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?

Poznámky
