



## Plán lekce modulu CPD 3: Inkluzivní komunikace

Popis vzdělávacích aktivit	Čas (v minutách)	Potřebné materiály/ zařízení	Posuzování/hodnocení
<p><u>Zahájení semináře:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Představte téma inkluzivní komunikace a její význam na pracovišti.</li><li>• Poskytněte přehled výsledků učení a toho, co mohou účastníci od semináře očekávat.</li></ul>	<u>20 minut</u>	<p>Místo konání školení s IT vybavením (včetně promítacího plátna)</p> <p>Flipchart a fixy</p> <p>Přihlašovací arch</p> <p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	<p>Vyzvěte účastníky, aby se podělili o svá očekávání a obavy týkající se daného tématu.</p>
<p><u>Aktivita 1: Definice klíčových pojmů</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Popište klíčové pojmy související s inkluzivní komunikací, jako jsou kulturní kompetence, aktivní naslouchání a empatie.</li><li>• Uveďte příklady jednotlivých pojmů a vyzvěte účastníky, aby se podělili o své vlastní příklady.</li><li>• Rozdejte účastníkům letáky a požádejte je, aby si napsali</li></ul>	<u>20 minut</u>	<p>Flipchart a fixy</p> <p>Handouts</p> <p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	<p>Požádejte účastníky, aby se podělili o své definice a prodiskutovali, jak mohou tyto pojmy začlenit do komunikace na pracovišti.</p>



<p>vlastní definice jednotlivých pojmů.</p>			
<p><u>Aktivita 2: Vliv jazyka a tónu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskutujte o vlivu jazyka a tónu na pracovišti a jak může ovlivnit vztahy a kulturu na pracovišti.</li> <li>• Promítněte videa s různými styly komunikace a požádejte účastníky, aby určili tón a jeho dopad.</li> <li>• Požádejte účastníky, aby si zahráli různé scénáře komunikace, včetně pozitivního a negativního tónu.</li> </ul>	<p><u>30 minut</u></p>	<p>Flipchart a fixy</p> <p>Video: Video 1: 4 Styles of Communication   Communication Styles In The Workplace (<i>4 styly komunikace   Komunikační styly na pracovišti</i>) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Al3L6cnCmMU">https://www.youtube.com/watch?v=Al3L6cnCmMU</a></p> <p>Video 2: Using Flexible Communication Styles to Aid Diversity (<i>Využití flexibilních komunikačních stylů pro podporu rozmanitosti</i>) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G65TpeZyc7s">https://www.youtube.com/watch?v=G65TpeZyc7s</a></p> <p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	<p>Pozorujte, jak účastníci hrají role, a poskytněte jim zpětnou vazbu ohledně jejich komunikačního stylu.</p>
<p><u>Aktivita 3: Rozpoznávání mikroagresí a mikroafirmací</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definujte mikroagresi a uveďte příklady, jak se může projevat na pracovišti.</li> </ul>	<p><u>30 minut</u></p>	<p>Flipchart a fixy</p> <p>Případové studie: 1. Understanding microaggressions: 8 common examples in the workplace and inclusive alternatives (<i>Porozumění mikroagresi: a inkluzivní alternativy</i>).</p>	<p>Požádejte účastníky, aby diskutovali o tom, jak mohou v komunikaci na pracovišti používat mikroafirmace, aby zmírnili dopad mikroagresí.</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Diskutujte o tom, jak lze využít mikroafirmace ke zmírnění dopadu mikroagresí.</li><li>• Předložte případové studie scénářů na pracovišti a požádejte účastníky, aby identifikovali příklady mikroagresivity a mikroafirmace.</li></ul>		<p><a href="https://we-are-ef.ef.com/understanding-microaggressions-in-the-workplace/">https://we-are-ef.ef.com/understanding-microaggressions-in-the-workplace/</a></p> <p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	
<p><u>Aktivita 4: Neverbální komunikace a přizpůsobení komunikace</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diskutujte o důležitosti neverbální komunikace, včetně řeči těla, výrazu tváře a tónu.</li><li>• Poskytněte účastníkům kartičky s různými scénáři komunikace a požádejte je, aby si zahráli různé scénáře a zapojili přitom neverbální komunikaci.</li><li>• Povzbuďte účastníky, aby si procvičili přizpůsobení svého komunikačního stylu potřebám různých lidí.</li></ul>	<p><u>35 minut</u></p>	<p>Flipchart a fixy</p> <p>Karty pro hraní rolí</p> <p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	<p>Povzbuďte účastníky, aby si procvičili přizpůsobení svého komunikačního stylu potřebám různých lidí.</p>
<p><u>Aktivita 5: Co je aktivní naslouchání?</u></p>	<p><u>25 minut</u></p>	<p>Flipchart a fixy</p>	<p>Účastníci se seznámí s významem aktivního naslouchání</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Školitel přednese krátkou přednášku o aktivním naslouchání, jeho definici a významu pro inkluzivní komunikaci na pracovišti.</li> <li>• <a href="https://brcci.eu/editor/files/Active_listening_Lesson%20%D0%901.pdf">https://brcci.eu/editor/files/Active_listening_Lesson%20%D0%901.pdf</a></li> </ul> <p>Facilitátor vybere téma, které je všem účastníkům známé. Poté přečte seznam slov a jedno slovo vynechá. Například vyjmenuje Venuši, Zemi, Jupiter, Saturn, Merkur, Neptun a Uran a může i zopakovat jedno slovo, například Saturn. Poté mají účastníci 5 až 7 minut na diskusi o nesouvisejících tématech, například o světové kuchyni. Poté mají účastníci až deset sekund na to, aby mezi seznamem slov uvedli chybějící položku. Vzhledem k tomu, že se jedná o osm planet, měli by určit chybějící položku, v tomto případě Mars.</p>		<p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	<p>a školitel jim poskytne zpětnou vazbu k jejich dovednostem aktivního naslouchání.</p>
<p><u>Aktivita 6: Procvičování aktivního naslouchání</u></p>	<p><u>40 minut</u></p>	<p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	<p>Školitel pozoruje každou dvojici a poskytuje zpětnou vazbu k jejich</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Účastníci jsou rozděleni do dvojic a jeden z nich sdílí osobní zkušenost nebo příběh, zatímco druhý aktivně naslouchá.</li><li>• Po skončení řečníka posluchač shrne, co slyšel, a na základě toho se podělí o své myšlenky a pocity.</li></ul> <p>Účastníci si vymění role a cvičení zopakují.</p>			dovednostem aktivního naslouchání.
<p><u>Aktivita 7: Identifikace překážek aktivního naslouchání</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Školitel přednese krátkou přednášku o běžných překážkách aktivního naslouchání, jako jsou rozptýlení a předsudky.</li><li>• <a href="https://brcci.eu/editor/files/Active_listening_Lesson%202_%D0%903.pdf">https://brcci.eu/editor/files/Active_listening_Lesson%202_%D0%903.pdf</a></li></ul> <p>Školitel vybere téma (popř. problém), který je pro účastníky důležitý, a požádá je, aby si na lepicí papírky napsali své nápady nebo řešení (na každý papírek jeden nápad). Po 10 minutách moderátor umístí lepicí papírky na</p>	30 minut	Samolepicí bločky a fixy "Stěna sdílení" - papír formátu A3	Každý účastník si procvičí aktivní naslouchání tím, že se bude soustředit pouze na prezentované myšlenky, aniž by musel okamžitě reagovat nebo soutěžit o pozornost. Školitel bude podporovat soustředěné naslouchání a pečlivé zvažování myšlenek ostatních.



<p>tabuli nebo na vyhrazené místo a seskupí podobné nápady dohromady. Poté vyzve účastníky, aby v tichosti zkontrolovali předložené nápady a na nové samolepicí lístečky přidali případné další myšlenky nebo návrhy. Po dalších 5 min školitel facilituje skupinovou diskusi, aby se nápady dále prozkoumaly, přičemž podporuje aktivní naslouchání a otevřený dialog.</p>			
<p><u>Aktivita 8: Překonávání překážek aktivního naslouchání</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Účastníci se podělí o své osobní strategie překonávání překážek aktivního naslouchání a diskutují ve skupině.</li></ul> <p>Školitel poskytne další tipy pro překonání překážek a vyzve účastníky, aby se podělili o své vlastní nápady.</p>	<p><u>20 minut</u></p>	<p>Flipchart a fixy</p> <p>Tužky a materiály pro psaní poznámek pro účastníky</p>	<p>Školitel sleduje skupinovou diskusi a poskytuje zpětnou vazbu ohledně porozumění strategiím.</p>
<p><u>Závěr semináře</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Shrňte hlavní poznatky ze semináře a jejich využití na pracovišti.</li></ul>	<p><u>20 minut</u></p>	<p>Místo školení s IT vybavením</p> <p>Formulář zpětné vazby</p>	<p>Rozdejte účastníkům formuláře zpětné vazby, abyste získali jejich zpětnou vazbu o semináři a jeho účinnosti.</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Požádejte účastníky, aby se podělili o své úvahy o tom, co se naučili a jak to plánují realizovat.</li><li>• Poskytněte účastníkům další zdroje, aby se mohli dále učit o inkluzivní komunikaci.</li></ul>		<p><b>Další zdroje:</b> Články:</p> <p>7 tipů pro inkluzivní prezentace <a href="https://www.cwbank.com/en/blog/7-tips-for-delivering-inclusive-presentations">https://www.cwbank.com/en/blog/7-tips-for-delivering-inclusive-presentations</a></p> <p>6 kroků k vytvoření inkluzivního pracoviště <a href="https://www.countrynavigator.com/blog/6-steps-for-building-an-inclusive-workplace/">https://www.countrynavigator.com/blog/6-steps-for-building-an-inclusive-workplace/</a></p> <p>Hraní rolí:</p>	
<b>Celková doba trvání lekce</b>	<b>4,5 hodiny</b>		