

5. lekce – shrnutí

Schopnost požádat o to, co potřebuji

Když požádáte, to nejhorší, co se může stát, je že komunikační partner odmítne.

Pokud však nepožádáte, vaší potřebě zřejmě nebude vyhověno.

- Formulujte svou potřebu nebo požadavek – **jednoduše, stručně a přímo.**
- **Nevysvětľujte zbytečně.** Pokud je požadavek jasný, nevysvětľujte vůbec.
- Bud'te **laskaví hlasem.**
- Mějte svou **mimiku pod kontrolou.**
- **Rozlišujte žádost o laskavost a oprávněný požadavek** – formulace bude odlišná.
- Při žádosti o laskavost, můžete přidat stručné vysvětlení.
- **Při „nepříjemné“ informaci** (pro vás, pro komunikačního partnera) **přidejte empatii nebo sdělení svého pocitu.**