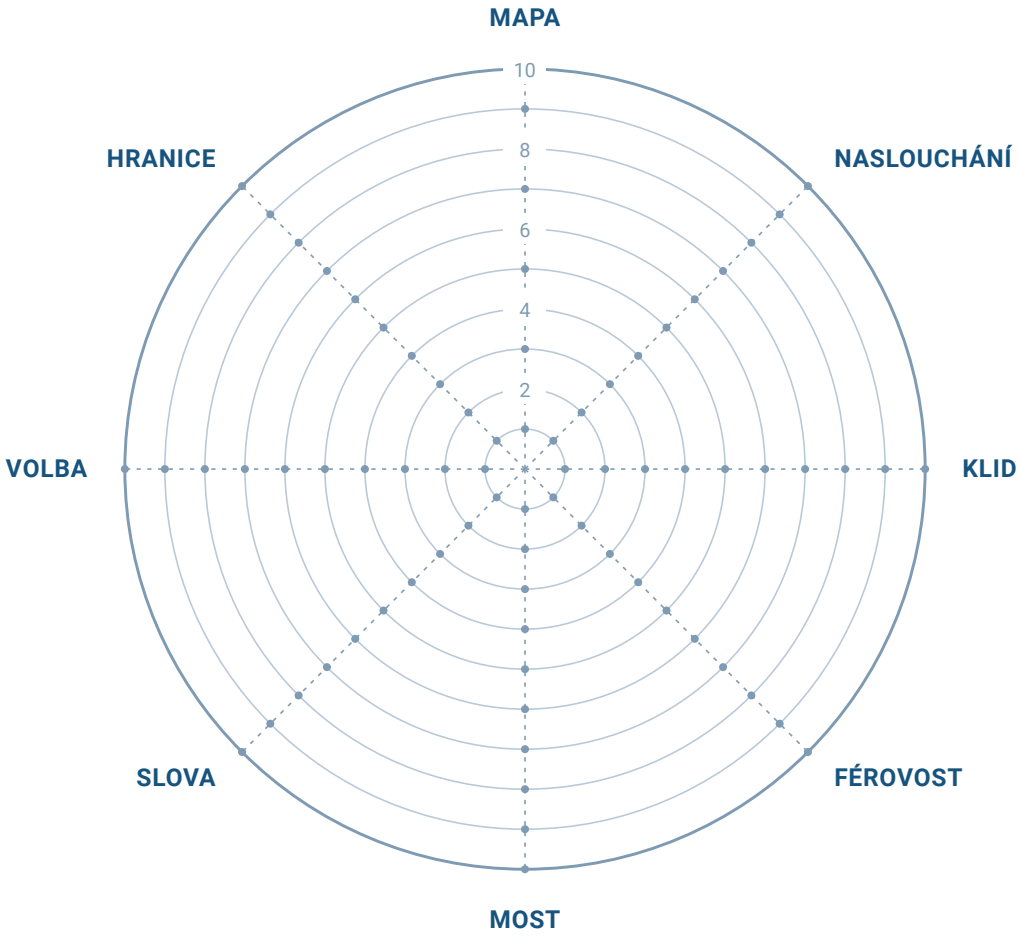
Kruh dovedností

Vyplňte kruh dovedností a uvidíte, kde právě teď stojíte. Projděte si osm dovedností a u každé si dejte body od 1 do 10 podle toho, jak vám to jde. Buďte k sobě upřímní a odpovídejte podle toho, jak to máte právě teď.

1 = zatím ji neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy mi to jde	**10 =** zvládnu to s jistotou i doopravdy



Co která dovednost znamená

MAPA Znám základní kroky mediace a vím, co přijde dál.

NASLOUCHÁNÍ Umím naslouchat a pak vlastními slovy shrnout to hlavní.

KLID Dokážu zpomalit, když emoce zesílí, svoje i cizí.

FÉROVOST Zůstanu neutrální a nikomu nenadržuju, i když je mi někdo sympatičtější.

MOST Umím se ohleduplně ptát, i když má někdo jinou kulturu nebo zvyky.

SLOVA Umím mluvit tak, abych popsal/a problém a nikoho přitom neobviňoval/a ani neurážel/a.

VOLBA Poznám, kdy je na místě mediace a kdy je lepší jiná cesta.

HRANICE Všimnu si varovných signálů a vím, kdy mediaci přerušit nebo ukončit.

Které dovednosti se chci věnovat jako první a proč

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746