



- **IME ORODJA**
- **METODA “GOSTA MEGLA”**
- **OPIS ORODJA**
- Uporaba metode “gosta megla” nam lahko pomaga, da se uspešno soočimo s kritiko in konfrontacijo. Gre za preprosto metodo, ki je ključnega pomena za družabne veščine. Je zelo učinkovit vir, ki temelji na odločnosti in s katerim si zaslužijo biti seznanjeni vsi ljudje. Kaj se zgodi, če se vozite po cesti in nenadoma naletite na gosto meglo? Logično je, da pritisnemo na zavoro in upočasnimo. Tako lahko bolje vidimo. Če verjamete ali ne, ta isti pristop nam lahko pomaga razviti in izboljšati tudi naše družabne veščine. Metoda goste megle nam veli, da upočasnimo, da ustavimo tok čustev, ki nas silijo v impulzivno reakcijo, ki bi lahko imela negativne posledice. Na primer, ko prejmemo nepričakovano kritiko lahko postanemo jezni in nas mika, da bi reagirali na način, na katerega si v resnici ne želimo. Sramotne in konfliktne situacije lahko sprožijo v nas reakcije, ki jih težko nadziramo. Del nas si želi zavarovati sebe pred tem, kar dojemamo kot napad ali sramotenje. Misli kot so “obsojajo me”, “ne cenijo me”, “želijo me ponižati”, sprožijo reakcijo, ki je posledica čustev, ki ob tem privrejo na plano.



• CILJI ORODJA

- **Cilj 1.** Eden od namenov tehnike “gosta megla” je, da se udeleženci naučijo nadzorovati negativne in neracionalne misli.
- **Cilj 2.** Orodje nam omogoča, da opazujemo svoja čustva z namenom, da lahko upravljamo z njimi na nam najustreznejši način.
- **Cilj 3.** Orodje nam pomaga spoznati, kako pomembno se je ustaviti, vsaj dokler situacije ne vidimo bolj jasno.

• POVEZAVA MED ORODJEM IN SPRETNOSTJO

- Pomembno je vedeti, katere informacije boste delili in kako jih boste delili. Slaba komunikacija o rezultatih, diagnozi in ravnanju lahko vzbudi dvome o profesionalnosti našega dela ter negativno zaznamuje preostanek delovnega procesa.
- Ime metode “gosta megla” lahko primerjamo s situacijo, ko se vozite po cesti in naletite na območje z gosto meglo. Kaj naredite v tem primeru? Megla nas prisili, da upočasnimo. Enako moramo narediti, ko nas nekdo verbalno napade, nas kritizira ali se z name prepira. V taki situaciji moramo najti nekaj, o čemer se lahko strinjamo, tudi če gre za nepomembno stvar; strinjamo se s kritikom ter preložimo trenutek v katerem se moramo odločiti do takrat, ko smo mirnejši, ko imamo več časa In smo se pripravljene soočiti s kritiko. Iščemo točko strinjanja v besedah druge osebe, to jih bo pomirilo, saj bodo čutili, da je kritika vsaj delno sprejeta. Razpravo preložimo na drug čas.



- **VIRI IN GRADIVA**

Ne potrebujete specifičnega gradiva. Za vadbo te tehnike se priporoča igra vlog. Oseba naj bo enkrat v vlogi odločneža, drugič v vlogi kritika.

- **IMPLEMENTACIJA ORODJA**

- Pomembno je, da imamo v mislih ključen dejavnik te tehnike – to je, da prepoznamo, da imamo delno prav ter da istočasno ohranimo našo integriteto in lasten zorni kot. Kar na prvi pogled izgleda zelo težko, se lahko doseže na enostaven način.

Primer: nekdo nam reče, da smo na delu premalo odločni ter da nimamo iniciative. To je kritika v polnem pomenu besede. Kar lahko naredimo, je naslednje:

- A) Prepoznamo, da je nekaj resnice v tem, kar nam je bilo rečeno: res je, da sem lahko neodločen, ne zanikam tega. Ampak to, da razmislim o stvareh in da sem previden, mi omogoča, da sprejemem boljše odločitve.
- B) Pri tem ostanemo mirni, ne vdamo se in ne pustimo, da bi nas nadvladala čustva.

- **KAJ SE BOSTE NAUČILI**

- Naučili se boste, kako vam prakticiranje odločnosti pomaga, da se počutite bolj samozavestni ter da bolj učinkovito komunicirate.
- Naučili se boste, kako se izogniti konfrontaciji ter razpršiti kritiko.
- Vadili boste, kako odločno komunicirati. Naučili se boste, kako se jasno in samozavestno izraziti tako, da pri tem upoštevate pravice drugih, kar ustvarja vzajemni občutek spoštovanja in kredibilnosti.