

SILA MLADÝCH 2
PEER TO PEER

ONLINE WEBINÁRE

# SPÄTNÁ VÄZBA

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# Energizeer

## Aký najlepší/najkreatívnejší kompliment ste kedy dostali? iba povedia alebo napíšu do chatu

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH 2
PEER TO PEER

# WEBINÁRE

Na **jeseň 2026** sa môžete tešiť na pokračovanie webinárov v témach:

- **Duševná pohoda**
- **Inklúzia**
- **Spätná väzba a práca s osobným rozvojom členov parlamentov**

# ÚVOD A OBSAH

Prečo je komunikácia v tíme dôležitá ?





Kedy je sebareflexia zdravá ?

Ako podať a prijať spätnú väzbu ?



Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# KAM PATRÍM ?

menti.com

2781 4013

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# ČO VÁM TO PRINÁŠA

**Akým spôsobom vám členstvo v danej skupine/ tíme obohacuje váš život?**

ak nie si v žiadnej takejto skupine, skús sa zamyslieť čo to prináša ostatným

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# TÍMOVÁ REFLEXIA



VS.



# SEBAREFLEXIA

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# AKTIVITA



# TÍMOVÁ REFLEXIA

# REFLEXIA

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

- ako sa vám pracovalo v tíme?
- ako ste postupovali, kto bol líder, kde vznikla iniciatíva?
- mali ste dosť času? podarillo sa vám úlohu splniť?
- čo by ste spravili inak, keby túto aktivitu robíte znova?

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# SEBAREFLEXIA



VS.



# OVERTHINKING

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# SEBAREFLEXIA

**vedie k rastu a riešeniam**

vedomá

pokojná

posúvajúca

vyvážená

objavná




blokujúci

úzkostný

chaotický

vyčerpávajúci

opakujúci sa

# OVERTHINKING

**prináša stres a opakuje sa bez konca**

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# SEBAREFLEXIA

## ako často sa zamýšľam nad tým čo robím?

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# SPÄTNÁ VÄZBA



VS.



# KRITIKA

pred 3 mesiacmi na Google

Dovolenka | Rodina

Reštaurácia má veľmi pekné okolie, ktoré je ideálne aj pre rodiny s deťmi – deti sa majú kde zahrať a celkové prostredie pôsobí príjemne a upravene. Bohužiaľ, jedlo bolo skôr podpriemerné a nesplnilo očakávania. Je to škoda, pretože miesto má veľký potenciál, ktorý zatiaľ ostáva nevyužitý.

Pred 2 dňami na Google

Neodporučam ❌❌❌
Dlhé čakanie, zle správanie majiteľov , klamu!
Gastrokatastofa 😡

pred 9 mesiacmi na Google

Dovolenka | Rodina

Pekná reštaurácia, s príjemnou obsluhou. Cas dodania mohol byť trosku kratší.
Reštaurácia s detským kútikom, tiež prebaľovanie kurik na wc. Jedlo priemerné, chýbala nejaká farebná obloha.



Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# AKO PODAŤ SV?



- overiť si súhlas s vypočutím názoru
- vyzdvihnúť pozitívne stránky
- na základe faktov definovať dopad kritizovaného správania
- navrhnúť riešenie a ponúknuť pomoc
- snažiť sa o pozitívny dojem po rozhovore

# A PRIJAŤ?

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER



- vypýtať si spätnú väzbu a dať čas na premyslenie
- najskôr vypočuť, neskákať do reči
- myšlienky si zapísať a vrátiť sa k nim neskôr
- pripraviť si návrhy na zlepšenie situácie
- vnímať spätnú väzbu ako možnosť na zlepšenie
- podávať spätnú väzbu v pravidelných intervaloch

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH
PEER TO PEER

# A ČO VY ?

menti.com

2781 4013

# SMART

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.

SILA MLADÝCH 2
PEER TO PEER

**SPECIFIC/špecifický**
**MEASURABLE/merateľný**
**ACHIEVABLE/dosiahnuteľný**
**RELEVANT/zmysluplný**
**TIME-BOUND/časovo ohraničený**

**Čo presne chceš dosiahnuť?**
**Ako spoznáš, že si to dosiahol?**
**Prečo je tento cieľ pre teba dôležitý?**
**Je to reálne, vzhľadom na tvoje okolnosti?**
**Do kedy to chceš mať hotové?**

# SPÄTNÁ VÄZBA

## na spätnú väzbu

menti.com

2781 4013

SILA PEER TO PEER MLADÝCH

**Ako ste sa dnes cítili ?**

**Čo by ste zlepšili ?**

**Čo si dnes odnášate?**

**Čo vás dnes najviac prekvapilo ?**



SILA PEER TO PEER MLADÝCH 2

# Ďakujeme

**Miška, Veronika & Silvia**

Kontakt: rcmtrencin@gmail.com
Silvia Štefániková

Erasmus+
Obohacujeme životy, rozširujeme obzory.