

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.