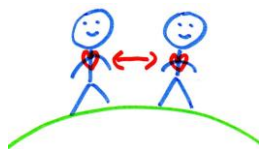


# ŽÍT S RESPEKTEM (Respektovat a být respektován)

Tatjana a Pavel Kopřivovi, [www.respektovat.com](http://www.respektovat.com)  
[koprivovi.spirala@tiscali.cz](mailto:koprivovi.spirala@tiscali.cz); [tana.koprivova@centrum.cz](mailto:tana.koprivova@centrum.cz)



Kurz ŽÍT S RESPEKTEM nahrazuje od května 2021 naše dosavadní kurzy Respektovat a být respektován, které v ČR a na Slovensku probíhají od roku 1999. Novým názvem chceme vyjádřit naše současné pojetí kurzu – žít s respektem k sobě, k druhým a k Zemi. Působíme nezávisle na týmech Respektovat a být respektován v Čechách a na Slovensku, které dále vystupují pod původním názvem.

Kurzy jsou určeny všem, kteří chtějí pracovat na vlastní sebeúctě, osvojit si respektující přístup ve vztazích mezi dospělými i při výchově dětí a rozšířit jej o ohleduplný přístup k Zemi a k přírodě. Nabízí praktické postupy a dovednosti i pohled na širší souvislosti respektujícího a mocenského vnímání světa a vztahů. Vycházíme z přesvědčení, že soužití založené na uplatňování moci a síly je vyčerpávající, málo účinné a má neblahé dopady na kvalitu odvedené práce, sebeúcty zúčastněných, vzájemné vztahy i životní prostředí. V celospolečenských dopadech brzdí rozvoj demokracie, občanské společnosti a morálky založené na vnitřně přijatých hodnotách.

Chovat se s respektem neznamená snižování nároků, ani že si lidé budou dělat, co chtějí, ale že uplatňování nároků jde ruku v ruce s ohledem na lidskou důstojnost každého člověka a morální hodnoty. Respektující přístup se projevuje férovou komunikací bez manipulace, poskytováním pravdivých informací, přibíráním druhých ke spolurozhodování o věcech, které se jich týkají, oceňováním, vyjadřováním nesouhlasu nebo nelibosti bez urážek a ponižování, ochotou a schopností otevírat i citlivé problémy a řešit je bez výčitek a vyhrožování, budováním autority ve smyslu „vážit si někoho“, nikoliv „bát se ho“.

Cílem kurzů ŽÍT S RESPEKTEM je zprostředkovat tento pohled na vztahy, ukázat, čím vším můžeme při každodenní komunikaci nechtěně ubližovat a působit problémy sobě i svému okolí, nabídnout účinné alternativy a ovlivnit postoje účastníků v tom smyslu, že žít s respektem se vyplácí.

Jsme psychologové s praxí v klinické psychologii, psychoterapii a poradenství, spoluautoři přístupu a knihy Respektovat a být respektován. Žijeme spolu od roku 1983, máme pět dospělých dětí, z nichž některé mají už své rodiny. Bydlíme na Valašsku, u Bystřice pod Hostýnem.

Na kurzech pracujeme aktivní, prožitkovou formou, při níž se střídají ukázky komunikace, společná diskuse a práce ve dvojicích nebo v malých skupinách. Účastníci mají možnost trénovat respektující postupy v konkrétních situacích a sdílet své zkušenosti, pocity a myšlenky. Zacvičujeme dvě další lektorky, které se s námi účastní některých kurzů a berou si už na starost část programu. Kurz má akreditaci MŠMT, účastníkům vydáváme potvrzení o jeho absolvování.

## Přehled témat kurzu ŽÍT S RESPEKTEM (42 výukových hodin, 7 odpoledních seminářů)

- 1. – 2. seminář:** Seznámení, organizace. Ukázky nerespektující a respektující komunikace. K čemu vede posuzování. Základní komunikační dovednosti pro běžné i náročné situace a jejich nácvik. Mocenský a respektující model výchovy a vztahů a jejich důsledky. Rizika poslušnosti a závislosti na autoritě. K čemu jsou dobré emoce. Jak vyjadřovat vlastní emoce a potřeby neobviňujícím způsobem.
- 3. seminář:** Jak reagovat, když jsou v emocích druzí lidé. Co je a co není empatie – ukázky a cvičení. Co přináší empatie do života. Emoční inteligence.
- 4. seminář:** Přehled rizikových způsobů komunikace. Zásady respektující komunikace. Trénink dovedností. Výměna zkušeností, otázky a hledání odpovědí. Co zakládá oprávněnost požadavku.
- 5. seminář:** Souvislosti trestání. Rozdíl mezi tresty a respektujícími způsoby, jak reagovat na nesprávné jednání. V čem jsou tresty škodlivé. Jak se naše psychika vyrovnává s následky trestání a ubližování. Dobrá sebeúcta jako duševní „imunitní štít“.
- 6. – 7. seminář:** „Laskavá manipulace.“ Jak motivovat bez uplácení odměnami. Rizika soutěží, jak může vypadat soužití bez rivality. Vnitřní a vnější motivace. Rozdíl mezi hodnocením a zpětnou vazbou. Jak se liší pochvala a ocenění, cvičení na oceňování. Závěr kurzu, reflexe.