

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 SOCIÁLNE SPÔSOBILOSTI, SOCIÁLNA KOMPETENCIA A SOCIÁLNA INTELIGENCIA	8
1.1 Vymedzenie sociálnych spôsobilostí.....	8
1.2 Druhy a ponímanie sociálnych spôsobilostí.....	9
1.2.1 Inštrumentálne a afiliatívne spôsobilosti.....	13
1.3 Sociálna kompetencia a sociálna inteligencia.....	15
1.4 Posudzovanie sociálnych spôsobilostí	19
2 HISTORICKÉ REFLEXIE A SÚČASNÝ VÝVOJ VÝCVIKU SOCIÁLNYCH SPÔSOBILOSTÍ.....	24
2.1 Výcvik sociálnych spôsobilostí vo svete	24
2.2 Pohľad do histórie a súčasnosti výcviku sociálnych spôsobilostí v Čechách a na Slovensku.....	27
3 NÁSTROJE ROZVÍJANIA SOCIÁLNYCH SPÔSOBILOSTÍ.....	29
3.1 Sociálne učenie.....	29
3.2 Aktívne sociálne učenie.....	31
3.2.1 Aktívne sociálne učenie v užšom chápaní	36
3.2.2 Aktívne sociálne učenie v širšom chápaní.....	40
3.3 Metódy aktívneho sociálneho učenia.....	41
3.4 Intervenčný výcvikový program ako jeden z nástrojov sociálneho učenia.....	43
4 METODICKÉ A PERSONÁLNE ASPEKTY ROZVÍJANIA SOCIÁLNYCH SPÔSOBILOSTÍ.....	45
4.1 Terminologické otázky výcviku sociálnych spôsobilostí	45
4.2 Konceptné východiská výcviku sociálnych spôsobilostí.....	48
4.3 Ciele a pravidlá výcviku sociálnych spôsobilostí	50
4.4 Druhy výcvikových skupín.....	54
4.5 Základné charakteristiky skupinovej dynamiky výcvikových skupín.....	56
4.6 Štádiá vývoja výcvikových skupín	64
4.7 Účinné faktory práce vo výcvikových skupinách.....	65
4.8 Metódy výcviku sociálnych spôsobilostí	69
4.9 Tréner, jeho úlohy a rola v skupine.....	76
5 ORGANIZÁCIA VÝCVIKU SOCIÁLNYCH SPÔSOBILOSTÍ	85
5.1 Príprava výcviku sociálnych spôsobilostí	87
5.2 Začiatok práce vo výcvikovej skupine	89
5.3 Intervenčné možnosti vedúceho skupiny podporujúce proces práce vo výcvikovej skupine	91
5.4 Hodnotenie výcviku sociálnych spôsobilostí.....	95

6	ROZVOJ VYBRANÝCH SOCIÁLNYCH SPÔSOBILOSTÍ POMÁHAJÚCEJ PROFESIE	99
6.1	Sociálna percepcia ako jedna z kľúčových sociálnych kompetencií.....	99
6.1.1	Vnímanie druhého človeka.....	101
6.1.2	Sebareflexia	104
6.1.2.1	Sebarefektívna kompetencia	105
6.1.2.2	Vývoj a kultivácia sebarefektívnej kompetencie	106
6.2	Sociálna komunikácia ako jedna z kľúčových sociálnych kompetencií ..	141
6.2.2	Komunikačné zlovyky	148
6.2.3	Aktívne počúvanie	150
6.2.4	Spätná väzba	153
6.3	Asertivita ako jedna z kľúčových sociálnych kompetencií.....	193
6.3.1	Typy asertivity.....	200
6.3.2	Asertívne práva	201
6.3.3	Asertívne spôsobilosti a ich rozvoj	202
6.3.4	Elementárne asertívne spôsobilosti	205
6.3.4.1	Vedenie asertívneho rozhovoru	205
6.3.4.2	Asertívne vyjadrovanie pocitov a názorov.....	208
6.3.4.3	Spôsobilosť požiadať o láskavosť	209
6.3.5	Spôsobilosti presadiť oprávnené požiadavky a odmietnuť neprijateľné požiadavky	210
6.3.5.1	Asertívne „Nie“	211
6.3.5.2	Pokazená gramofónová platňa	212
6.3.5.3	Asertívne obligácie.....	213
6.3.6	Asertívne prijímanie kritiky.....	215
6.3.6.1	Prijímanie oprávnenej kritiky	216
6.3.6.2	Prijímanie nevhodne podanej, neoprávnenej alebo útočnej kritiky	217
6.3.6.3	Asertívny súhlas	219
6.3.6.4	Negatívna asercia	220
6.3.6.5	Negatívne otázky	221
6.3.7	Asertívne vyjadrovanie kritiky	222
6.3.8	Špecifické spôsobilosti expresívnej asertivity	224
6.3.8.1	Podávanie a prijímanie komplimentov	225
6.3.8.2	Expresia hnevu.....	227
6.3.8.3	Ako reagovať na nahnevaného jedinca?.....	229
6.4	Riešenie konfliktov v sociálnej praxi.....	287
6.4.1	Spôsoby riešenia konfliktov	292
6.4.2	Postup a pravidlá pri riešení konfliktu	295
	ZÁVER	325
	POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA	326