

Metóda STATE – postup efektívnej a konštruktívnej komunikácie

Metóda STATE pochádza z knihy „Jak mluvit, když o něco jde“ od Kerryho Pattersona a jeho kolegov. Je určená na to, aby nám pomohla vyjadrovať sa jasne, konštruktívne a zároveň podporila spoluprácu. Pomáha najmä v náročných rozhovoroch, keď hrozí nepochopenie alebo konflikt.

Názov STATE je skratka piatich krokov:

S – Zdieľame fakty:

Začnite tým, že opíšete fakty – konkrétne, pozorovateľné údaje bez interpretácie alebo hodnotenia. Fakty sú neutrálne a menej pravdepodobne vyvolajú obrannú reakciu.

Príklad: „Na posledných troch poradách si prišiel o 15 minút neskôr.“

T – Povieme svoj príbeh:

Po predložení faktov opíš svoj pohľad na situáciu – ako si fakty interpretuješ. Buď úprimný, ale vecný. Vyjadri, čo si myslíš alebo cítiš.

Príklad: „Začínam mať pocit, že pre teba nie sú tieto rady prioritou.“

A – Spýtame sa na názor druhej strany:

Daj priestor aj druhej strane. Ukáž, že ťa zaujíma jej pohľad, a že si otvorený diskusii.

Príklad: „Ako to vidíš ty?“ alebo „Je možné, že sa na to pozerám nesprávne?“

T – Hovorme opatrne (naše nápady):

Zdieľaj svoje návrhy a názory s rešpektom. Vyhní sa ultimátam alebo obviňovaniu. Zostaň pokojný a konštruktívny.

Príklad: „Napadlo mi, že by sme mohli rady posunúť o 15 minút, aby si to stíhal.“

E – Podporujeme testovanie nápadov:

Vyzvi druhú stranu, aby spoločne hľadala riešenie. Povzbud' otvorenosť, spätnú väzbu a dialóg.

Príklad: „Čo si o tom myslíš? Máš iný nápad, ako to vyriešiť?“

Použitie metódy STATE nám pomáha viesť náročné rozhovory bez eskalácie konfliktu. Umožňuje nám zostať v dialógu, zachovať rešpekt a zároveň jasne komunikovať svoje potreby a názory.