



Radostná Olomouc

„Nejdůležitější věcí
v komunikaci je slyšet,
co nebylo řečeno nahlas.“

P. Drucker



Úvodník

Pro každého je důležitá, ale každý ji používáme jinak. S někým si porozumíme během chvilky a víme, že to tam je. S někým si zase tolik nerozumíme. Není možné se zavděčit všem. Nedávno jsem při ranní procházce kolem Moravy minula člověka, jehož letmý úsměv se potkal s mým. Byla to sekunda...a doted' cítím tu radost, která vydržela po celý den. Funguje to.

Stačí málo. I to málo může být dost.

Příjemné letní čtení a bytí
Pavla Zadorožná



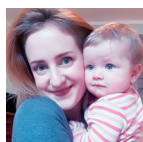
Komunikace je kouzlo. Kouzlo přenosu informací, navazování kontaktů, sbližování a sdílení. Dělíme ji na dva základní typy - verbální, kam řadíme ústní, písemnou, reprodukovanou aj. a neverbální, která souvisí s řečí našeho těla.

Mnozí se domnívají, že verbální komunikace je ta, kterou „slyšíme“ při rozhovoru s jinými lidmi. Opak je pravdou. Většinové zastoupení v komunikaci má právě ta neverbální. Naše řeč těla za nás hovoří spontánněji a otevřeněji než slova a je tou, kterou především „slyšíme“ při rozhovoru s druhým.

Všechna gesta, výrazy tváře, kontakt očí a vlastnosti hlasu jsou zdroje, které vypovídají o našich skutečných pocitech a postojích. Pokud jim chceme porozumět u druhých, je potřeba se nejdříve stát čitelnými pro sebe sama. Neverbální komunikace je soubor celé řady projevů řeči těla, které vytvářejí celek a není proto v pořádku vytvářet si závěry o druhém pouze na základě některých z nich. Stejně jako není v pořádku si z několika prvních slov rozhovoru s druhým vytvářet domněnku o tom, co chce sdělit. Nezapomínejme, že obsah sdělení má ladit s jeho formou.

Soňa Smolková Syřínková / psycholožka, lektorka, průvodkyně

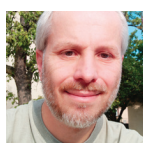
Letní téma: Co pro Vás znamená komunikace?



Anna Korhoňová: Komunikaci vnímám jako zrcadlo nás samotných. Když se do něj podívám, chci být pyšná, nestydět se. Když ji ovládáme, stává se nástrojem k fungujícím vztahům, dobré práci, k řešení konfliktů. Současně si ale uvědomuji, že se s touto dovedností nerodíme. Musíme se ji naučit, rozvíjet a neustále na ní pracovat.



Věra Plundráková: Je to velký rozdíl, když si můžete jít popovídat s přáteli do kavárny anebo když se na to povídání čeká... Vnímám to jako dar, když někdo přijde a můžeme si spolu povídat. Jsou v tom vzpomínky, nostalgie - na to, co jsem dělala, na to, co se dělo, za války, v době poválečné. Tomu dnes mladí už ani nemůžou věřit, že tady byla válka. Když už je člověk odkázaný doma jen na televizi, je to pro mě způsob komunikace, abych přes den s někým mluvila. Dokážu se i pěkně vztekat a pohádat se, třeba s politikama.



Petr Novotný: Komunikace pro mě především evokuje otevřenost. Bez otevřenosti, tedy především ochoty naslouchat, všimnout si a pochopit, zůstane dialog ve skutečnosti jen dvěma monology. A komunikace nejsou jen slova. Kdykoliv jdu po městě, tak pozoruju lidi, které potkávám. Mám pocit, že většina protijdoucích má „přepnuto na autopilota“ a jsou uzavřeni ve svém myšlenkovém světě. Myslím, že je to škoda. Člověk, kterého potkáme, nám může odzrcadlit něco o nás samých a úsměv od někoho „cizího“ z ulice často dokáže zlepšit náladu na celý den.

O těch, kteří pomáhají

Veronika Hojgrová



Sociální pracovnice

- Bez komunikace se nedá žít. V práci i mimo ni denně vidím, jak je pro řadu lidí obtížné komunikovat tak, aby si vzájemně správně porozuměli. Kdo mě zná, ví, že se často usmívám. Proto vězte, že úsměv nikoho nic nestojí, ale dokáže mnoho...
- Patřím mezi patrioty našeho města a naší městské části Holice, kde naše rodina žije už po čtyři generace. Taková procházka po návsi, cesta na Ameriku a do okolí, v dobré společnosti místních sousedů, to je balzám na duši. Jsme vesnice ve městě.

13 rokem pracuje v organizaci Sociální služby pro seniory Olomouc, p.o., jako vedoucí Centra denních služeb, které slouží seniorům a osobám s různou formou demence nad 50 let (Alzheimerova nemoc, demence u Parkinsonovy nemoci, aj). Kromě ambulantních služeb organizace poskytuje pobytovou službu chráněné bydlení a terénní pečovatelskou službu. S manželem, dvěma dcerami a kocourem žijí v Olomouci-Holici.

Roman Jílek



Policista

- Čím jsem starší, vnímám, že je potřeba dřív myslet než mluvit. V komunikaci jsem temperamentnější, dnes už ale více přemýšlím, než něco řeknu. V práci je potřeba komunikovat opatrně s ohledem na situaci, jinak se jedná s pachatelem trestného činu, jinak s poškozeným. V osobní komunikaci upřednostňuji říkat věci napřímo než chodit kolem horké kaše, což ale také neumí přijmout každý.
- Do Olomouce jezdím na kulturní a sportovní akce, na hokej, ale nejraději si vyběhnu u nás ve Velkém Týnci na oblíbený kopec Chlum.

U policie pracuje již 29 let, nyní jako kriminalistický technik. Podstatou jeho práce při ohledání místa činu je pořízení fotodokumentace a vyhledání a zajištění stop (daktyloskopie, biologie, trasologie, genetika atd.), čímž podstatnou měrou přispívá k objasnění trestné činnosti a zjištění pachatelů.

Arnošt Rotter



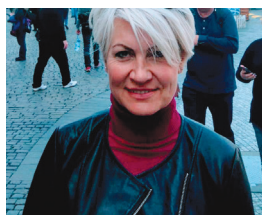
Řidič autobusu

- Komunikace je v mém životě velmi důležitá, rád mluvím s lidmi, směji se a jsem rád obklopen veselými lidmi, kterých bohužel ubývá. V zaměstnání je to různé. Jsou lidé, kteří pozdraví, opětují úsměv a lidé, kteří se potřebují „pohádat“. Naštěstí je těchto méně. Bohužel (je to asi dobrou) jsou lidé vážnější a nedokáží se radovat z maličkostí. A to je škoda. Pozitiva vidím v dětech, které při nastupování i vystupování zdraví, mávají na pozdrav. Děkuji rodičům za tyto malé caparty.
- Nemám nějaké konkrétní oblíbené místo, cítím se dobře v celé Olomouci. Rád navštěvuji různé rockové akce, kterých je v posledních letech dost. A to je fajn. Za sportem chodím do Hejčína, kde jezdím často na inline bruslích. To je moje největší potěšení.

Letní Slunovrat připadá na pátek 21. června, první den astronomického léta.

O těch, kteří nás vzdělávají, učí a obohacují

Radka Horáková



Učí v mateřské škole

- Pro mě je velká radost komunikovat s milými a vstřícnými lidmi, kteří se neberou moc vážně a umí udělat humor i ve chvílích, kdy bych to nečekala. To mě baví a nabíjí! Nechci řešit žabomyší spory, které jen ukrájí z pěkných dnů, které si tady můžeme užít....a tak přivítáme letní sluníčko stejně slunným úsměvem a pozitivními slovy... Protože, jak se do lesa volá...
- Na Olomouci miluji ten pocit, že jsem tady doma. I když 35 let náplava, cítím spokojenost olomouckého patriota. Užívám si, když kolem korzují turisté a obdivují tu nádhru...a já tady žiju! Ta lehkost bytí sednout si jen tak na náměstí na lavičku a jak říká moje maminka:...pozorovat lidi a okolí. Neznám nic lepšího!

Učí ty nejmenší už více než 30 let, je lektorkou výtvarných a keramických kurzů jak pro děti, tak učitele, má ráda cestování, angličtinu, chalupaření. S manželem mají dvě dcery a čtyři vnučky.

„Je třeba dvou let, než se naučíme mluvit. A padesáti, než se naučíme mlčet.“ E. Hemingway

Gábi Hořínková



Učí angličtinu a tanec

- Lektor anglického jazyka a učitel tance – dvě zdánlivě zcela odlišná odvětví mají jedno společné, a to je právě komunikace a práce s lidmi. Na prvním místě je samozřejmě znalost učitele daného předmětu. Lidé velmi vnímají připravenost lektora a pokud z něj cítí nejistotu, spolupráce nemůže fungovat. Ale na co jsou možná ještě více vnímaví a citliví, je zájem o ně, o jejich osobu, zda ze strany lektora cítí opravdovou a nepředstíranou radost z toho, že s nimi tráví svůj čas, že jim dokáže dát pocit důležitosti a výjimečnosti. Což mnohdy může být obtížné, když učíte desítky lidí týdně, ale není to nemožné. Mnohdy není prostor na delší hovor, ale komunikace není jen verbální. To, že se na někoho mile usmějeme nebo ho dokážeme povzbudit pohledem, se také cení.

Někdy je mi trochu smutno, že mnoho lidí v naší moderní době ztrácí jeden ze základů slušného chování, a to je schopnost obyčejného pozdravu. Často se setkávám s tím, že já zdravím a druhá strana nereaguje. Přijde mi to jako taková sociální hluchota. Vždyť přece pozdravit a odpovědět na pozdrav by mělo být samozřejmostí. Bohužel není.

- Olomouc miluji, skýtá pro mě vše, co mám ráda - historii, kulturu, zelené parky, rozličné kavárničky a hospůdky. Mezi má nejoblíbenější místa patří Michalský výhled, dům přírody Sluňákov a z kultury – divadlo Tramtárie. A moje srdcová záležitost je pražírna kávy Kikafe.

Jana Vyhňáková



Pracuje na Sluňákově

- V pracovním životě komunikuji s návštěvníky infocentra Sluňákov, což je široké spektrum - rodiny s dětmi, školní kolektivy, učitelé, turisté, senioři. Elektronická a telefonická komunikace jsou mým každodenním chlebem (řeším objednávky na ubytování, stravování a pronájem prostor). Rezervace termínů máme dlouho dopředu obsazeny a pro mne osobně je velmi nepříjemné sdělovat zájemcům, že máme obsazeno a velmi nerada je odmítám. Baví mne, že práce na Sluňákově není stereotypní, což je někdy i náročnější. Doba je rychlejší a člověk musí být flexibilnější.

- Na Olomouci mám velmi ráda parky, které mně zpřijemňují každý den. Zeleň ve městě je pro mne velmi důležitá a přála bych si, aby v budoucnu byly stromy také na náměstí. Ráda chodím do divadel (Moravské, Tramtárie), člověk se na chvíli „zastaví“ a vstoupí do jiného světa, je to zklidňující...

Sluňákov - ekologické centrum nabízející prožitky a poznání, které rozvíjejí uctivý vztah člověka k přírodě i k sobě samému. Oblíbené Ekologické dny Olomouc (EDO) fungují již od roku 1990, dále pořádají vzdělávací programy pro školky, školy, rodiny s dětmi. Díky vizím a zásluhám ředitele Michala Bartoše sídlí od roku 2007 v nízkoenergetickém domě v Horce nad Moravou, který získal ocenění Grand Prix za architekturu. Umělecké instalace v Domu přírody Litovelského Pomoraví jsou unikátními a jedinečnými skvosty citlivého řemesla a duchovního potenciálu (Rajská zahrada, Sluneční hora snů, Lesní chrám a Ohniště zlaté spirály).

Lidé a psi



Se psy žiji už od svých 7 let. Každý pes je úplně jiný. Jeden je chytrý a rozumný, druhý je blázen radující se ze života, který si přemýšlením příliš hlavu nedělá. Každý má svou osobnost. Jako my, lidé. Už 27 let chovám rasu americká akita. Hodně mě toho naučili, protože potřebují úplně jiný přístup – přátelský a rovnocenný. Samozřejmě je to pořád pes, ale je to také můj kamarád. Chci jej pochopit, zjistit, jestli se bojí a proč, porozumět, jaké má zkušenosti z předešlého života. Takhle k nim přistupuji a oni to vycítí. Cvičím je pozitivní motivací, zvýšením hlasu, intonací. Psa pochválím a dám mu pamlsek, ať pochopí, že to udělal správně. Učí se postupně jako děti, pomalými kroky, od lehčích úkolů. Nejlepší je učit se hrou. Netrestám. Agresivitu pramení ze strachu. Pokud mu dám důvěru, pes se snaží komunikovat a hledá ve mně oporu.

Takhle to funguje mezi všemi živými tvory, i lidmi. Je třeba pochopit, proč druhý reaguje tak, jak reaguje, jakou má zkušenost, zajímat se, co ho k jeho chování vede. Ideálně se člověk zamyslí a můžeme najít společnou řeč. Když se útočí navzájem, málokdy se to někam pohne. Důležité je také odpuštění...

Psi jsou v klidu a vyrovnaní, pokud jsme my sami. Jsou odrazem toho, co jsme my.

Markéta Klusková / vystudovala zoologii a etologii se zaměřením na vlky a psovitě šelmy, roky strávila v divočině pozorováním zvířat, která ji dodnes vždy něčím překvapí a vyrazí dech

„Lidé musí spolu mluvit, mají-li se domluvit.“ A. de Saint-Exupéry

Když nás práce baví a naplňuje, je to znát

Šárka Vojáčková



obchod FONTÁNA

• Komunikace je pro mne velmi důležitá jak v osobním, tak v pracovním životě. V osobním životě si myslím, že je dobré o různých věcech, situacích či pocitech mluvit, aby nedocházelo k nedorozumění. Každý z nás totiž může určitou situaci vnímat a pochopit úplně jinak. Jsem ráda, že moje 12 letá dcera se nebojí za mnou přijít a o věcech si popovídat. V pracovním životě je u mne komunikace na prvním místě. Mám radost, když můžu zákazníkům v našem obchůdku FONTÁNA poradit a nabídnout nějakou pěknou knihu, bylinkový čaj nebo přírodní kosmetiku.

V naší prodejně bychom vůbec bez takového přístupu nemohli fungovat. Myslím, že právě proto sem mnozí lidé chodí. Vždy mě velmi potěší, když se k nám zákazníci rádi vrací.

• Město Olomouc, zvláště historická část, je moc pěkná. Můj obdiv mají i olomoucké parky a také si ráda zajdu do kavárny, v posledních letech se dá vybírat. A také mám ráda Svatý Kopeček.

Ivo Barták



obchod v Kateřinské ulici

• Dvacet let jsem prodával na trhu, spíše zahrádkářské věci, v tomto kamenném obchodě s velkým prostorem funguju na nádvoří Kateřinské ulice šestým rokem. Vnímám posun trendů – dříve lidé dělali trávníky, kytičky, bylinky, dnes už je mírný návrat k pěstování vlastní zeleniny a ovoce. Za ty roky mám již své ověřené dodavatele, stejně jako věrné zákazníky – dvě třetiny jsou stálí, někteří ke mně chodí už pětadvacet let. Kolikrát je to už třetí generace. Za ta léta si člověk klientelu vybuduje. Sice jsem tu od rána do večera, od půl šesté do pěti, soboty dopoledne, ale člověk je zase svobodnej. Je to sice náročný, ale hezký.

• Olomouc si rádi projdeme od nás z Lazcí kolem vody nebo na kole parkem.

Michal Svrchokryl



kavárna kina Metropol

• Pro mě, kavárníka, je komunikace s hosty nejdůležitější - navodit příjemnou atmosféru, prohodit vtípek, zkrátka aby se host u nás cítil dobře. S kolegyní a přítelkyní, které mají cukrářský um, se skvělou kávou od Kiky a takovou tou pohodovou a přátelskou komunikací s hostem, se nám povedlo u nás v kině udělat to správné relaxační místo.

• Nemám žádnou relaxační zónu, obklopuji se samými pozitivními lidmi, takže takové večerní pivečko s přáteli, kino s přítelkyní nebo výlet. — třeba do Vsetína nebo Kroměříže, mě zaručeně nabije tou pozitivní energií.

„Kino Metropol je posledním klasickým kinem v Olomouci. Funguje od roku 1933. Kinosál i foyer prošel již několikrát rekonstrukcí, a digitalizací v roce 2011. Loni jej navštívilo více než 90 tisíc diváků. Oblíbené jsou odpolední promítání pro seniory, sobotní dětské programy stejně jako večerní divadelní představení. Cílem kina je nadále si vychovávat a trochu od počítačů odlákat dnešní kybernetickou mládež, samozřejmě rozmazlovat nejen věrné seniory, ale všechny naše diváky, které doufám domácí atmosféra kina baví. Chceme a připravujeme toho moc, např. nové sedačky, nový zvuk, větší foyer, lepší a variabilnější pódium, ze sklepa malý sál s barem. Díky, že k nám chodíte...“

Petr Hanák

Letní tipy:

Červen

Hanácké džagling konvenšn
v Černovíře - žongléřský
sraz pořádá Cascabel
21.-23. 6. 2019

Červenec

**Olomoucké barokní
slavnosti / 7. ročník letních
večerů, Umělecké centrum UP**
7.-28. 7. 2019

Srpen

**Olomoucké Shakespearovské
léto / divadlo Tramtárie
pořádá 4. ročník open-air
festivalu, Konvikt**
8.-18. 8. 2019