

Proč konstruktivně kritizovat (Obsah)

Ideologie

Neseme si v sobě hodnoty staré utlačující společnosti. Pramení z třídy, rasy, genderu apod. K přetvoření společnosti musíme přetvořit i sebe a naše hnutí.

Sledujeme myšlenky a činy. Které jsou utlačující? Které jsou osvobozující? Díky kterým se naše hnutí rozvine?

Hledáme řešení, které nám pomůže dosáhnout společného osvobození.

Jednota a zápas

Rozpory mezi lidmi, kteří mezi sebou nemají zásadní důvod se utiskovat, řešíme rozhovorem, kritikou a sebekritikou.

Cílem je vybudovat společné porozumění a jednotu. Díky nim se můžeme postavit útlaku.

Dialektika

Svět se neustále mění. Naše vědomí se mění podle toho, co děláme.

Ovlivňují nás společenské vztahy. Ale ke změně se potřebujeme vnitřně rozhodnout.

Rozpory jsou všudypřítomné i v nás. Troufejme si o nich mluvit a řešit je.

Proč konstruktivně kritizovat (Obsah)

Ideologie

Neseme si v sobě hodnoty staré utlačující společnosti. Pramení z třídy, rasy, genderu apod. K přetvoření společnosti musíme přetvořit i sebe a naše hnutí.

Sledujeme myšlenky a činy. Které jsou utlačující? Které jsou osvobozující? Díky kterým se naše hnutí rozvine?

Hledáme řešení, které nám pomůže dosáhnout společného osvobození.

Jednota a zápas

Rozpory mezi lidmi, kteří mezi sebou nemají zásadní důvod se utiskovat, řešíme rozhovorem, kritikou a sebekritikou.

Cílem je vybudovat společné porozumění a jednotu. Díky nim se můžeme postavit útlaku.

Dialektika

Svět se neustále mění. Naše vědomí se mění podle toho, co děláme.

Ovlivňují nás společenské vztahy. Ale ke změně se potřebujeme vnitřně rozhodnout.

Rozpory jsou všudypřítomné i v nás. Troufejme si o nich mluvit a řešit je.

Proč konstruktivně kritizovat (Obsah)

Ideologie

Neseme si v sobě hodnoty staré utlačující společnosti. Pramení z třídy, rasy, genderu apod. K přetvoření společnosti musíme přetvořit i sebe a naše hnutí.

Sledujeme myšlenky a činy. Které jsou utlačující? Které jsou osvobozující? Díky kterým se naše hnutí rozvine?

Hledáme řešení, které nám pomůže dosáhnout společného osvobození.

Jednota a zápas

Rozpory mezi lidmi, kteří mezi sebou nemají zásadní důvod se utiskovat, řešíme rozhovorem, kritikou a sebekritikou.

Cílem je vybudovat společné porozumění a jednotu. Díky nim se můžeme postavit útlaku.

Dialektika

Svět se neustále mění. Naše vědomí se mění podle toho, co děláme.

Ovlivňují nás společenské vztahy. Ale ke změně se potřebujeme vnitřně rozhodnout.

Rozpory jsou všudypřítomné i v nás. Troufejme si o nich mluvit a řešit je.

Proč konstruktivně kritizovat (Obsah)

Ideologie

Neseme si v sobě hodnoty staré utlačující společnosti. Pramení z třídy, rasy, genderu apod. K přetvoření společnosti musíme přetvořit i sebe a naše hnutí.

Sledujeme myšlenky a činy. Které jsou utlačující? Které jsou osvobozující? Díky kterým se naše hnutí rozvine?

Hledáme řešení, které nám pomůže dosáhnout společného osvobození.

Jednota a zápas

Rozpory mezi lidmi, kteří mezi sebou nemají zásadní důvod se utiskovat, řešíme rozhovorem, kritikou a sebekritikou.

Cílem je vybudovat společné porozumění a jednotu. Díky nim se můžeme postavit útlaku.

Dialektika

Svět se neustále mění. Naše vědomí se mění podle toho, co děláme.

Ovlivňují nás společenské vztahy. Ale ke změně se potřebujeme vnitřně rozhodnout.

Rozpory jsou všudypřítomné i v nás. Troufejme si o nich mluvit a řešit je.

Jak konstruktivně kritizovat (Forma)

0. Jaký mám **záměr**?
Chci ochránit a poučit, nebo potrestat a přinutit?
1. Objektivní **pozorování**: *Děláš A.*
Nedomýšlet si proč nebo jaký člověk je.
2. **Pocity**: *Cítím B.*
Nezaměňovat s domněnkou a interpretací.
Proč se tak cítím? Nevychází to z hodnot útlaku?
3. **Potřeba** jednání: *Chci, ať uděláš C.*
Oslov konkrétní osobu. Co má udělat a říct, ne co má být a cítit. Co má dělat, ne s čím přestat.
4. **Účel**: *Kvůli D.*
Vysvětlí, jak změna pomůže i jim, skupině nebo celému hnutí. Jak zapadá do naší politiky.

Jak přijímat kritiku

Parafrázovat. Zopakuj vlastními slovy, co slyšíš. Ujisti se, že rozumíš.

Vcítit se. Vyslechni si kritiku, i když je ošklivě formulovaná. Zkus z ní vyjádřit konstruktivní podstatu.

Jak řešit defenzivní reakci

Vezmi reakci **na vědomí**.

Zkus odhalit chybu v porozumění: požádej o **parafrázi**.

Požádej o radu, jak kritiku **formulovat příště**.

Nasměřuj člověka ven ze zajetého **stereotypu**.

Jak konstruktivně kritizovat (Forma)

0. Jaký mám **záměr**?
Chci ochránit a poučit, nebo potrestat a přinutit?
1. Objektivní **pozorování**: *Děláš A.*
Nedomýšlet si proč nebo jaký člověk je.
2. **Pocity**: *Cítím B.*
Nezaměňovat s domněnkou a interpretací.
Proč se tak cítím? Nevychází to z hodnot útlaku?
3. **Potřeba** jednání: *Chci, ať uděláš C.*
Oslov konkrétní osobu. Co má udělat a říct, ne co má být a cítit. Co má dělat, ne s čím přestat.
4. **Účel**: *Kvůli D.*
Vysvětlí, jak změna pomůže i jim, skupině nebo celému hnutí. Jak zapadá do naší politiky.

Jak přijímat kritiku

Parafrázovat. Zopakuj vlastními slovy, co slyšíš. Ujisti se, že rozumíš.

Vcítit se. Vyslechni si kritiku, i když je ošklivě formulovaná. Zkus z ní vyjádřit konstruktivní podstatu.

Jak řešit defenzivní reakci

Vezmi reakci **na vědomí**.

Zkus odhalit chybu v porozumění: požádej o **parafrázi**.

Požádej o radu, jak kritiku **formulovat příště**.

Nasměřuj člověka ven ze zajetého **stereotypu**.

Jak konstruktivně kritizovat (Forma)

0. Jaký mám **záměr**?
Chci ochránit a poučit, nebo potrestat a přinutit?
1. Objektivní **pozorování**: *Děláš A.*
Nedomýšlet si proč nebo jaký člověk je.
2. **Pocity**: *Cítím B.*
Nezaměňovat s domněnkou a interpretací.
Proč se tak cítím? Nevychází to z hodnot útlaku?
3. **Potřeba** jednání: *Chci, ať uděláš C.*
Oslov konkrétní osobu. Co má udělat a říct, ne co má být a cítit. Co má dělat, ne s čím přestat.
4. **Účel**: *Kvůli D.*
Vysvětlí, jak změna pomůže i jim, skupině nebo celému hnutí. Jak zapadá do naší politiky.

Jak přijímat kritiku

Parafrázovat. Zopakuj vlastními slovy, co slyšíš. Ujisti se, že rozumíš.

Vcítit se. Vyslechni si kritiku, i když je ošklivě formulovaná. Zkus z ní vyjádřit konstruktivní podstatu.

Jak řešit defenzivní reakci

Vezmi reakci **na vědomí**.

Zkus odhalit chybu v porozumění: požádej o **parafrázi**.

Požádej o radu, jak kritiku **formulovat příště**.

Nasměřuj člověka ven ze zajetého **stereotypu**.

Jak konstruktivně kritizovat (Forma)

0. Jaký mám **záměr**?
Chci ochránit a poučit, nebo potrestat a přinutit?
1. Objektivní **pozorování**: *Děláš A.*
Nedomýšlet si proč nebo jaký člověk je.
2. **Pocity**: *Cítím B.*
Nezaměňovat s domněnkou a interpretací.
Proč se tak cítím? Nevychází to z hodnot útlaku?
3. **Potřeba** jednání: *Chci, ať uděláš C.*
Oslov konkrétní osobu. Co má udělat a říct, ne co má být a cítit. Co má dělat, ne s čím přestat.
4. **Účel**: *Kvůli D.*
Vysvětlí, jak změna pomůže i jim, skupině nebo celému hnutí. Jak zapadá do naší politiky.

Jak přijímat kritiku

Parafrázovat. Zopakuj vlastními slovy, co slyšíš. Ujisti se, že rozumíš.

Vcítit se. Vyslechni si kritiku, i když je ošklivě formulovaná. Zkus z ní vyjádřit konstruktivní podstatu.

Jak řešit defenzivní reakci

Vezmi reakci **na vědomí**.

Zkus odhalit chybu v porozumění: požádej o **parafrázi**.

Požádej o radu, jak kritiku **formulovat příště**.

Nasměřuj člověka ven ze zajetého **stereotypu**.