

# CHOVÁTE SE FÉROVĚ?

Často se dopouštíme manipulace  
a ani si to neuvědomujeme.



Neuplatňujete někdy vůči druhým  
manipulativní techniky?

# ZNEVIDITELŇOVÁNÍ

Při jednání či na veřejných akcích se projevuje převážně ignorováním řečníka/řečnice (např. listování v papírech, psaní textových zpráv, povídání si s ostatními, odchod na toaletu).

Typickým projevem je také přehlédnutí – např. opomenutí při představování, oslovení smíšené skupiny pouze v mužském rodě či otázka „Dámy, sedíte zde samy?“, pozvání pouze řečníků-mužů.

Přivlastnění si autorství návrhu někoho jiného.

**Berte každou osobu vážně, ukažte, že vás zajímá!**

# ZNEVAŽOVÁNÍ



**Cílem takového chování je bagatelizovat ženy nebo jiné znevýhodněné skupiny a jejich činy.**

**Jde o situace, kdy jsou některé osoby na rozdíl od ostatních představeny pouze křestním jménem (v horším případě jeho zdrobnělinou) nebo bez akademického titulu.**

**Častým projevem je i tzv. mansplaining – tedy situace, kdy muž vysvětluje ženě zjednodušeně a blahosklonným tónem, že se mýlí ve svém názoru na téma, které se jí přímo týká nebo o kterém má větší znalosti.**

**Uznávejte a podporujte lidi, kteří s vámi komunikují, chovejte se k nim jako k dospělým!**

# NEPOSKYTOVÁNÍ INFORMACÍ



**Jde o velmi účinný způsob, jak udržet ostatní v nevědomosti.**

**Velmi často k tomu dochází nevědomě, kdy jsou určité věci předjednány na místech, kam některé osoby nemají přístup, nebo v časech, kdy se nemohou zúčastnit – sauny, šatny, bary, „na cigaretě“...**

**Bud'te zásadoví. Poskytujte informace všem zúčastněným stranám a zahrnujte je do rozhodovacího procesu!**

# ODSOUŽENÍ V KAŽDÉ SITUACI

**At' ostatní udělají cokoliv, je to špatně... představte si fotbalového rozhodčího: bez ohledu na to, jak píská, vždy je jeden tým nespokojený.**

**Někdy jsou lidé vystaveni protichůdným očekáváním: když pracují pečlivě, je to pomalé a neefektivní, když pracují rychle, je výsledek vyhodnocen jako odbytý.**

**Pokud mají více povinností, může je trápit černé svědomí. Stále mají pocit, že by měli být někde jinde – v práci, s dítětem nebo se svým partnerem či partnerkou.**

**Respektujte volby ostatních a uvědomte si, že nejspíš dělají vše, co je v jejich silách!**

# OBVIŇOVÁNÍ

**Osoby, které zažívají nějaký systémový problém, jej mnohdy nevnímají jako problém společenský, ale jako své osobní selhání.**

**Tento způsob uvažování často vede k tomu, že oprávněnosti kritiky samy uvěří. „Je to všechno nejspíš moje vina.“**

**Svalují vinu na sebe, bez ohledu na to, zda je to na místě. V takovém případě je důležité zanalyzovat situaci a realisticky posoudit, co se ve skutečnosti stalo.**

**Oceňujte a podporujte lidi kolem sebe.  
Dejte jim důvěru!**