

Rozróżniamy trzy podstawowe rodzaje negocjacji:

zwyczajne – dotyczą problemów i stosunków w pracy między pracownikami, np.: ustalenie warunków wynagrodzenia, świadczeń pracowniczych, zadań na danych stanowiskach oraz obowiązków;

handlowe – ich głównym celem jest korzyść finansowa, np.: zdobycie kontraktu lub klienta, uzgodnienia dotyczące jakości i ceny produktu;

prawne – są zwykle oficjalne i prawnie wiążące, np.: postępowanie zgodne z lokalnym ustawodawstwem i polityką państwa w zakresie planowania, porozumienie się z ustawodawcami (np. z dostawcami energii elektrycznej).

Umiejętność negocjacji jest ważna w każdej sytuacji, w której przystępuje się do rozmów z nauczycielem na temat uzgodnienia warunków poprawiania oceny na koniec roku szkolnego lub możliwości przełożenia sprawdzianu. Należy pamiętać, że zasadniczym celem negocjacji jest zaspokojenie naszych określonych interesów.

Zasady negocjacji:

- 1 Skoncentruj się na interesie, a nie na stanowisku.
- 2 Oddzielaj ludzi od problemów.
- 3 Okazuj szacunek.
- 4 Nie bój się pytać o lepsze warunki.
- 5 Przygotuj się do rozmów.
- 6 Nie poddawaj się presji. Nie ulegaj emocjom.
- 7 Staraj się negocjować na swoich warunkach.
- 8 Bądź elastyczny i gotowy na kompromis.
- 9 Czytaj gesty rozmówcy.
- 10 Słuchaj bardzo uważnie. Zadawaj pytania.

PRZYDATNE APLIKACJE I STRONY INTERNETOWE

- www.brp.gov.pl (Rzecznik Praw Dziecka),
- www.kopd.pl (Komitet Ochrony Praw Dziecka),
- www.niebieskaLinia.pl (Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie),
- www.aids.gov.pl (Krajowe Centrum ds. AIDS),
- <http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/podstawowa-opieka-zdrowotna/>,
- <https://portal.abczdrowie.pl/ubezpieczenie-zdrowotne>,
- <https://www.genetyczne.pl/>,
- <https://gis.gov.pl/zdrowie/choroby-zakazne>.

Korzystanie z informacji znajdujących się w **internecie** nie zastąpi wizyty u specjalisty!

ZADANIA DO R

1. Omów cztery wymiary zdrowia.
2. Wymień sposoby radzenia sobie ze stresem.
3. Przedstaw dolegliwości, które mogą być związane z nadmiernym stresem.
4. Wyjaśnij, czym jest asertywność.
5. Podaj objawy bulimii.
6. Omów konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem.
7. Określ, czym jest asertywność.
8. Wymień zasady dobrego radzenia sobie ze stresem.
9. Scharakteryzuj zasady asertywności.
10. Sprawdź, gdzie w Twoim mieście można uzyskać wsparcie w przypadku problemów z nadmiernym stresem.

PODSUMOWANIE

- Zdrowie jest najcenniejszym, co mamy. Składa się z czterech wymiarów:
 1. zdrowie fizyczne,
 2. zdrowie psychiczne,
 3. zdrowie społeczne,
 4. zdrowie duchowe.
- Długotrwały stres jest szkodliwy dla zdrowia. W jego pokonywaniu bardzo ważną rolę odgrywa asertywna postawa, poświęcenie i determinacja.
- Depresja kliniczna powstaje, gdy człowiek nie może wykonywać normalnych czynności (nie dbuje o higienę, jedzenie, nie wychodzi z domu, podejmuje próby samobójstwa).
- Zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja i bulimia, są chorobami, które wpływają na kompulsywnych zachowań i prowadzą do poważnych problemów zdrowotnych. Składowe poczucie własnej wartości i kontrola sposobu odżywiania.
- Człowiek, aby funkcjonować, musi mieć właściwą umiejętność radzenia sobie w życiu osobistym. Warto nauczyć się lepiej komunikować się z innymi.
- Asertywne zachowanie to takie, które pozwala na wyrażenie swoich potrzeb i oczekiwań. Osoba asertywna uważnie i daje innym prawo do własnych praw i godności. Potrafi wyrazić swoje zdanie i nie ulegać presji.
- Warto nauczyć się postępowania w sytuacjach trudnych, aby osiągnąć sukces.