

Коммуникация



ЗАДАЙ МНЕ ВОПРОС

введите текст...

Для чего нам нужно развивать КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ

Они позволяют каждому из нас:

- устанавливать контакты;
- интересовывать собеседника;
- поддерживать общение;
- сохранять отношения;
- аргументировать свои мысли;
- отстаивать свои интересы;
- разрешать конфликты;
- пользоваться невербальными средствами общения;
- защищаться от манипуляций;
- понимать окружающих, мотивы их действий и реакции.



какие виды коммуникативных способностей ?

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ, ОТВЕЧАЮЩАЯ ЗА НАЧАЛО, ПОДДЕРЖАНИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ БЕСЕДЫ, А ТАКЖЕ ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ СОБЕСЕДНИКА И ПРИМЕНЕНИЕ ВЕРБАЛЬНЫХ И НЕВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ;



какие виды коммуникативных способностей ?

АФФЕКТИВНО-КОММУНИКАТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ, ПОМОГАЮЩАЯ ЗАМЕЧАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СОБЕСЕДНИКА И ГРАМОТНО НА НЕГО РЕАГИРОВАТЬ, А ТАКЖЕ ПРОЯВЛЯТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ПАРТНЕРУ ОТЗЫВЧИВОСТЬ И УВАЖЕНИЕ;



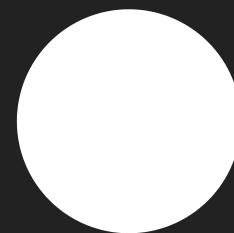
какие виды коммуникативных способностей ?

РЕГУЛЯЦИОННО-КОММУНИКАТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПОМОГАТЬ СОБЕСЕДНИКУ В ХОДЕ ОБЩЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ; ЭТА ЖЕ СПОСОБНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПРИНИМАТЬ ПОМОЩЬ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ.

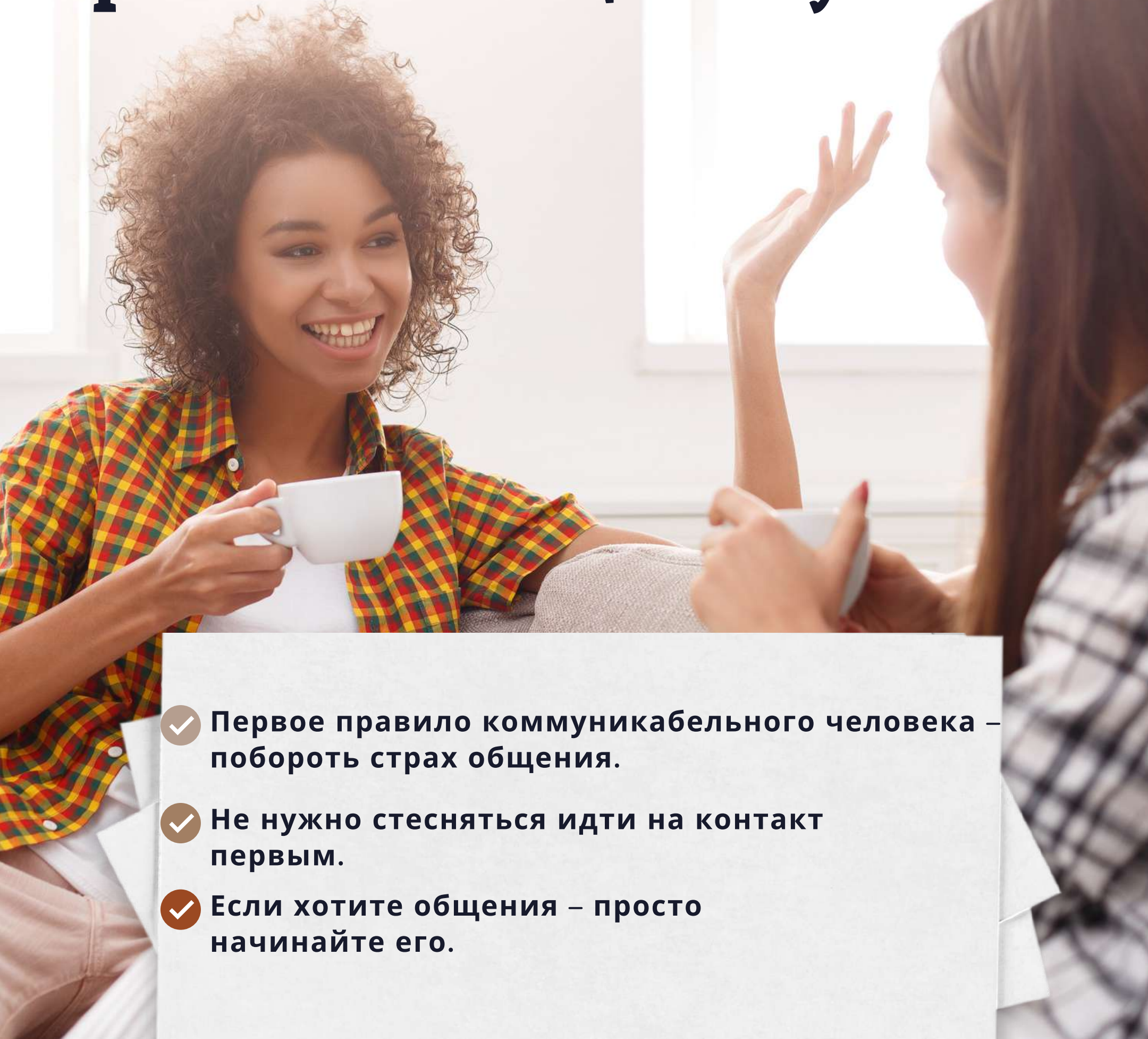
РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

Предлагаемые методики –
это отличные средства
развития коммуникативных
навыков.

давайте скорее с ними
познакомимся



Проявляйте инициативу



- ✓ Первое правило коммуникабельного человека – побороть страх общения.
- ✓ Не нужно стесняться идти на контакт первым.
- ✓ Если хотите общения – просто начинайте его.

Будьте открыты

- ✓ **Прямой путь к общению – это открытость.**
- ✓ **Никто не запрещает вам смеяться, грустить, признаваться в любви, высказывать опасения делиться своими наблюдениями и идеями.**
- ✓ **С помощью открытости и искренности вы с большей долей вероятности сможете найти единомышленников и друзей.**
- ✓ **Открытость способствует повышению самооценки и формированию положительного взгляда на мир.**

Слушайте, не перебивая

- ✓ **Умение слушать – один из лучших способов услышать, понять и расположить к себе собеседника.**
- ✓ **Вы даете партнеру пространство для выражения своих мыслей, получаете о нем массу информации, а также наблюдаете, какие ошибки в общении допускает он, чтобы не повторять их в собственном общении.**
- ✓ **В процессе активного слушания вы сможете отслеживать свои реакции на поведение человека, а значит, научитесь видеть себя со стороны.**

Определяйте общее и индивидуальное



- ✔ В любой ситуации, когда вам придется с кем-то беседовать, обращайтесь внимание на то, что вас объединяет, и на то, что отличает друг от друга.
- ✔ Важно уметь принимать чужую точку зрения.
- ✔ Другому человеку далеко не всегда следует говорить, что он не прав. Достаточно просто сказать, что у вас есть свое мнение по спорному вопросу.

Будьте уверены в себе

- ✓ Развитие навыков общения – это еще и развитие уверенности в себе.
- ✓ Боязнь высказаться, страх показаться смешным, неуверенность в своих мыслях, словах и убеждениях – эти и другие подобные вещи всегда отталкивают окружающих.
- ✓ Человек с адекватной самооценкой, знающий свои сильные стороны и ценящий себя, привлекает к себе других. Уверенность чувствуется, вызывает уважение и делает так, что люди сами идут на контакт с таким человеком.

Думайте о собеседнике

- ✓ Одна из самых грубых коммуникативных ошибок – забывать о собеседнике.
- ✓ Общаясь, постоянно отслеживайте состояние партнера: не устал ли он, интересно ли ему, хочет ли он вас слушать и т.д.
- ✓ Чем внимательнее вы будете к окружающим, тем выше станет ваш коммуникативный уровень, тем проще вам станет находить общий язык с людьми, тем приятнее с вами будет общаться.

Читайте книги

✓ Чтение книг расширяет кругозор человека, увеличивает его словарный запас, способствует запоминанию новых терминов и развивает умение выстраивать грамматически правильные предложения.

✓ Хорошее упражнение: прочтите интересную книгу и коротко перескажите ее, записывая себя на диктофон. Когда будете прослушивать запись, обращайте внимание на недочеты в своей речи: перебивки дыхания, неправильные паузы, слова-паразиты; оценивайте общее качество своей речи.

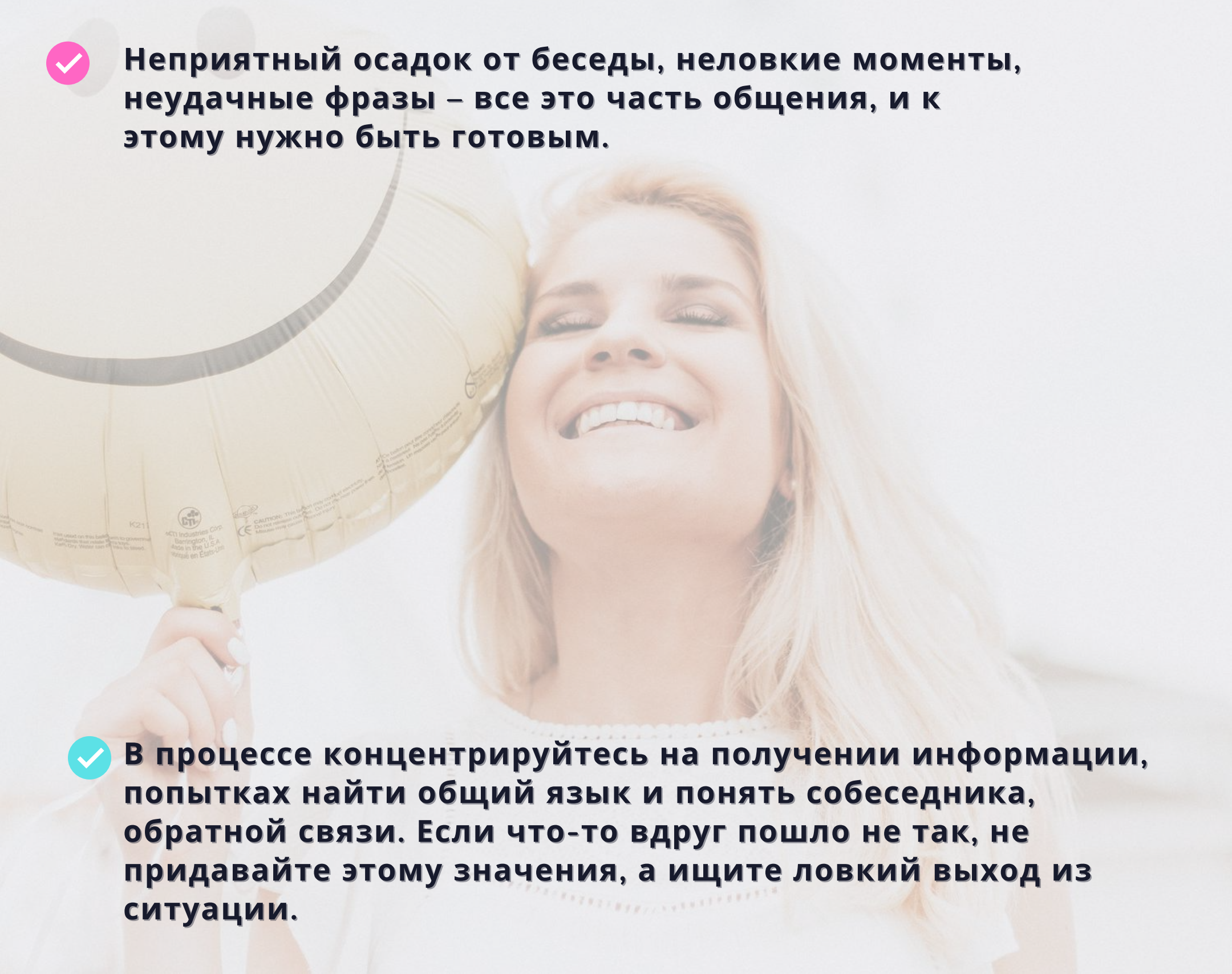
✓ Отмечайте ошибки и запоминайте их, чтобы не совершать в будущем.

Общайтесь на языке тела

- ✓ В некоторых ситуациях невербальное общение способно передать до 90% информации о состоянии человека, его настроении и отношении к происходящему.
- ✓ Учитесь распознавать позы, жесты и другие невербальные проявления собеседника, а также обязательно обращайтесь внимание на собственные невербальные сигналы.

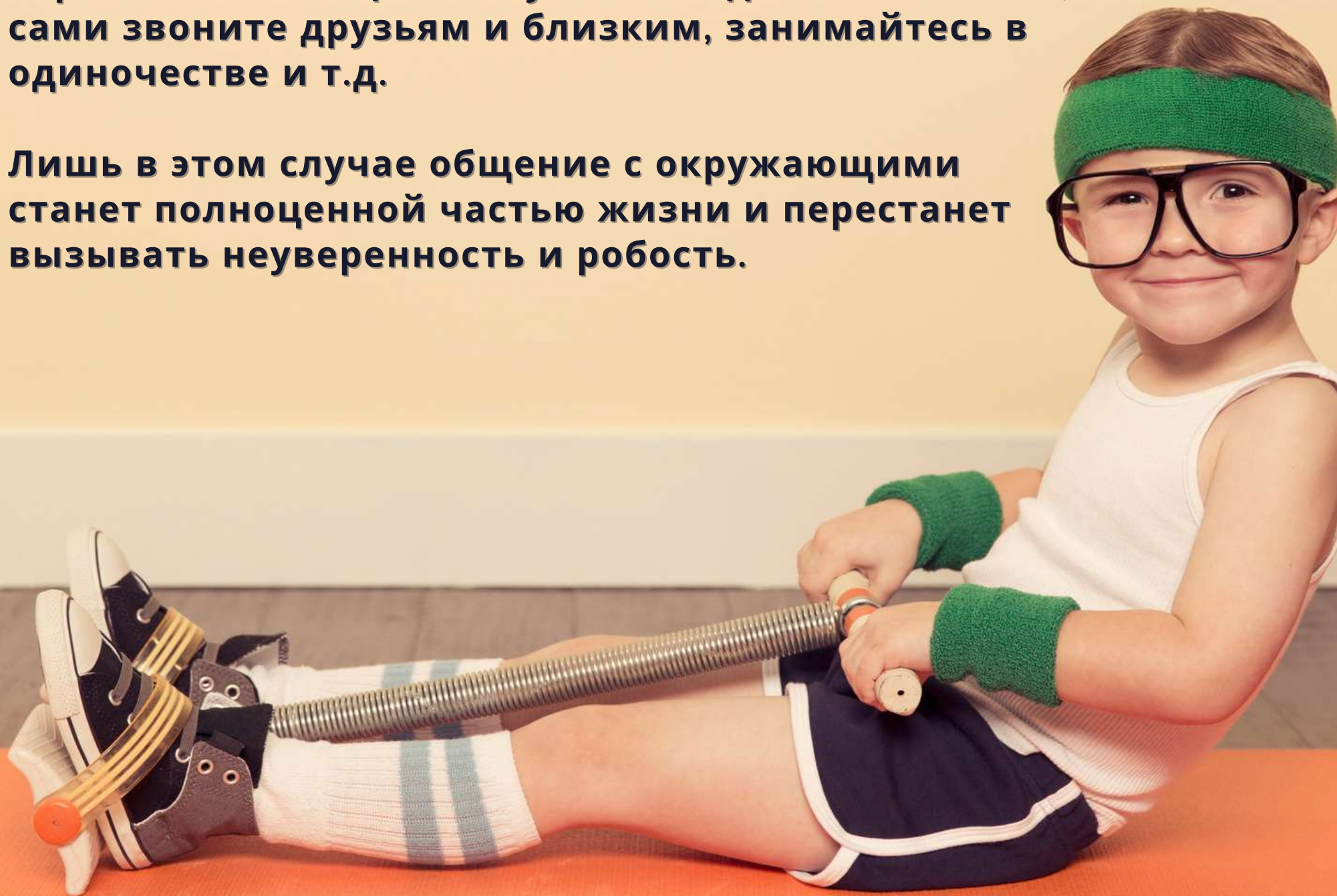
Концентрируйтесь на позитиве

- ✓ Всегда старайтесь искать положительные моменты в любом разговоре, даже в неудавшемся.
- ✓ Неприятный осадок от беседы, неловкие моменты, неудачные фразы – все это часть общения, и к этому нужно быть готовым.
- ✓ В процессе концентрируйтесь на получении информации, попытках найти общий язык и понять собеседника, обратной связи. Если что-то вдруг пошло не так, не придавайте этому значения, а ищите ловкий выход из ситуации.



Тренируйтесь

- ✓ Находиться в процессе общения желательно постоянно.
- ✓ Стремиться к общению нужно всегда: знакомьтесь, сами звоните друзьям и близким, занимайтесь в одиночестве и т.д.
- ✓ Лишь в этом случае общение с окружающими станет полноценной частью жизни и перестанет вызывать неуверенность и робость.



Для занятый в одиночестве

Упражнение «Перевоплощение»

Суть упражнения в следующем: подумайте о человеке, который вызывает у вас уважение и на которого вы хотели бы быть похожи. Это может быть, например, герой какого-нибудь фильма. Как можно детальнее представьте все те его качества, которые вас привлекают, и опишите их. Затем примерьте на себя все эти качества, стараясь войти в образ этого человека. «Возьмите» его походку, осанку, манеру держаться и разговаривать, взгляд, тембр голоса и темп речи. Побыв немного в этой роли, еще раз вспомните все ощущения, которые вам удалось прочувствовать, и запишите их на лист бумаги. В будущем при общении с другими людьми снова перевоплощайтесь, чтобы общаться так, как вам хочется. Чем чаще вы будете практиковать данное упражнение, тем раскрепощеннее вы будете становиться, и тем легче и приятнее вам будет общаться.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ ПРОИСХОДИТ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, И ЧЕМ ЛУЧШЕ ОН ИХ ОСВОИТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ БУДУТ ПЕРЕД НИМ ОТКРЫВАТЬСЯ.

КОММУНИКАБЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ БОЛЬШЕ ДОВЕРЯЮТ, ИХ С БОЛЬШЕЙ ОХОТОЙ ПРИНИМАЮТ В ОБЩЕСТВЕ; ОНИ БОЛЕЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ И ИМЕЮТ НАМНОГО БОЛЬШЕ ШАНСОВ ДОБИТЬСЯ В ЖИЗНИ УСПЕХА, НЕЖЕЛИ ТЕ, КТО НЕ УМЕЕТ ОБЩАТЬСЯ.

УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ МОЖНО СМЕЛО НАЗВАТЬ ТАЛАНТОМ И ДАЖЕ НЕКОЙ ФОРМОЙ ТВОРЧЕСТВА. ЗНАЙТЕ, ЧТО ЭТО ДОСТОЙНАЯ ЦЕЛЬ, ДОСТИЖЕНИЕ КОТОРОЙ СПОСОБНО ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕНИТЬ КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ И ЖИЗНИ ДОРОГИХ ВАМ ЛЮДЕЙ.

