

Etkili İletişim

1 ETKİN DİNLEME

İki kulağımız ve bir ağızımız olduğunu hatırlayın. Dinlemek, sağlıklı bir iletişimin temel taşı ve ilişki kurmanın anahtarıdır.



2 BEDEN DİLİ

İletişimin en temel türlerinden biridir. Çünkü bir tek kelime kullanmadan, birbirimizin gözlerine bakarak ya da bakmayarak, kıyafetlerimizle, duruşumuzla, oturuş ya da yürüyüş tarzımızla, diğer insanlarla aramıza koyduğumuz fiziksel uzaklık gibi görsel simgelerle, birbirimiz hakkında çok fazla bilgi edinebiliriz.



3 EMPATİ

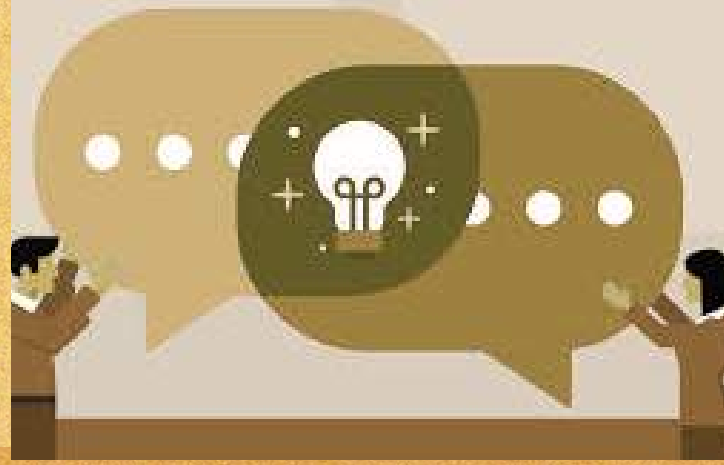
Karşıdaki kişinin anlattığı konu ile benzer bir olay başınıza geldiyse hemen kendi benzer hikayenizi anlatmaktan vazgeçin.

İletişim halinde olduğunuz kişinin deneyimini yorumlama alışkanlığınızı bırakın.

Empati becerinizi geliştirmek istiyorsanız tavsiye verme huyunuzu gözden geçirin.

Eğer kişi size duygusal bir durumdan bahsediyorsa konuşurken mutlaka duygularını dikkate alın.

İnsanların empatiye ve empatik dinlemeye çok önem verdiğini aklınızdan çıkartmayın



Ben dünyayı olduğum gibi görüyorum.
Ken Robinson

etkili iletişim

