

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ



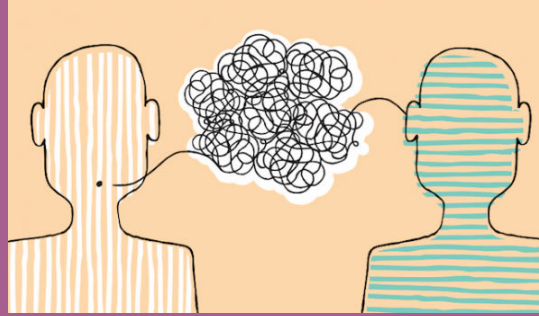
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

İLETİŞİM NEDİR ?

Duygu ve düşüncelerin konuşma, yazı ve resim gibi semboller kullanarak paylaşımı sürecidir.

Bilgi, düşünce, duygu ve deneyimleri biçimlendirmek ve anlaşılabilir kılmaktır. İki insan birbirinin farkına vardığı anda başlar.

Kişilerin söylediği /söylemediği, yaptığı /yapmadığı her şeyin anlamı vardır



İletişimin Amacı

- sorun çözmek
- anlamak
- anlatmak
- tartışmak
- değerlendirmek...vn.

İletişim Becerileri Nelerdir ?

İyi bir Dinleyici Olmak

İYİ BİR DİNLEYİCİ...

- Göz teması kurar.
- Sabırlıdır ve konuşan kişinin sözünü kesmemeye özen gösterir.
- Karşısındakini anladığına ilişkin sözsüz mesajlar verir (Kafa sallamak, öne doğru eğilmek, yüz ifadelerini kullanmak ...).
- Karşısındaki kişinin anlattıklarını uygun sorular sorarak anlamaya çalışır (Gerçekten mi, ne kadar ilginç, senin bu konu hakkındaki düşüncelerini öğrenmek istiyorum...).
- Konuşulan konuyu özetler, kendi cümleleriyle tekrar eder.
- Eleştiri yapmaz ve yargılamaz



EMPATİ

Kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir.

GERİ BİLDİRİM

Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır.

BEDENİMİZ KONUŞUYOR

- Beden dili -%60 (nasıl görüldüğümüz)
- ses tonu-%30 nasıl konuştuğumuz
- kelimeler -%10 ne söylediğimiz

Bir şeyi ifade ederken beden dili karşımızda kişiyi daha çok etkiler. Ne söylediğimiz değil nasıl söylediğimiz önemlidir.

GÖZ KONTAĞI

Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir.

YÜZ İFADESİ

Yüz ifadesi, memnuniyet, mutluluk, kızgınlık, coşku, merak v.b. duyguların mimiklerle anlatılmasıdır

MESAFE

- Özel mesafe
- Sosyal Mesafe
- Kişisel Samimi Mesafe
- Genel Mesafe

BEDENİN DURUŞU

Bedenimizin konumu, içinde bulunduğumuz iletişime ne gibi ek mesajlar getirdiğimizi gösterir.

- Vücudumuz öne doğru mu geriye doğru mu eğik?
- Ayaklarımız yaklaşma mı uzaklaşma mı ifade ediyor?
- Omuzların dik ya da çökük olması
- Kolların açık ya da kapalı olması...

JEST VE MİMİKLER

Yaratıcılığımızı ellerimizle dünyaya yansıtırız. Resmi, heykeli, yemeği ellerimizle yapar, düşüncelerimizi dünyaya ellerimizle ifade ederiz. Bazen ufacık bir dokunma yüzlerce hoş kelimedenden daha etkili olabilir.

SEN DİLİ/BEN DİLİ

SEN DİLİ

1. Suçlayıcıdır.
2. Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir.
3. Kişiyi incitir, kırar.

BEN DİLİ,

- Konuşanı rahatlatır.
- suçlu hissettirmez.
- yakınlaşmayı sağlar.
- Anlaşmazlıkları azaltır.

SEN DİLİ



BEN DİLİ

