28.10.2020

Temat: Jak rozmawiać, gdy mamy różne poglądy.

Komunikacja międzyosobowa to porozumiewanie się między ludźmi.

Komunikacja to nadawanie i odbieranie informacji.

Przez komunikowanie się ludzie budują relacje z innymi osobami.

Rodzaje komunikacji

 werbalna niewerbalna

 - za pomocą słów - za pomocą mowy ciała

 (mimika, ton głosu, gestykulacja,

 postawa ciała)

Zasady skutecznego porozumiewania się:

* Wysłuchaj swego rozmówcy. Pozwól mu przedstawić swoje stanowisko, nie przerywaj.
* Staraj się być empatyczny - spróbuj wczuć się w sytuację rozmówcy.
* Słuchaj aktywnie - upewnij się, że dobrze rozumiesz swego rozmówcę.
* Daj się przekonać jeśli twój rozmówca ma mocne argumenty.
* Jeśli trzeba, chętnie używaj słów „zależy mi”, „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”.
* Pamiętaj, że każdemu rozmówcy należy się szacunek.

**Skuteczne porozumiewanie się to sztuka. Jej opanowanie pozwala na tworzenie szczęśliwych związków, przyjaźni, rodzin i społeczeństw.**