

Kaip tarpusavio komunikacija veikia emocijas ir atvirkščiai

Lina Straukė



Komunikacija



AŠ



Tu



Ar suprantu ką darau?

- Man gerai sekasi bendrauti.
- Aš gerai sutariu su kolegomis.
- Man sekasi rasti sprendimus ir susitarti.
- Man neteko su niekuo ginčytis dėl mano ar kito asmens elgesio.

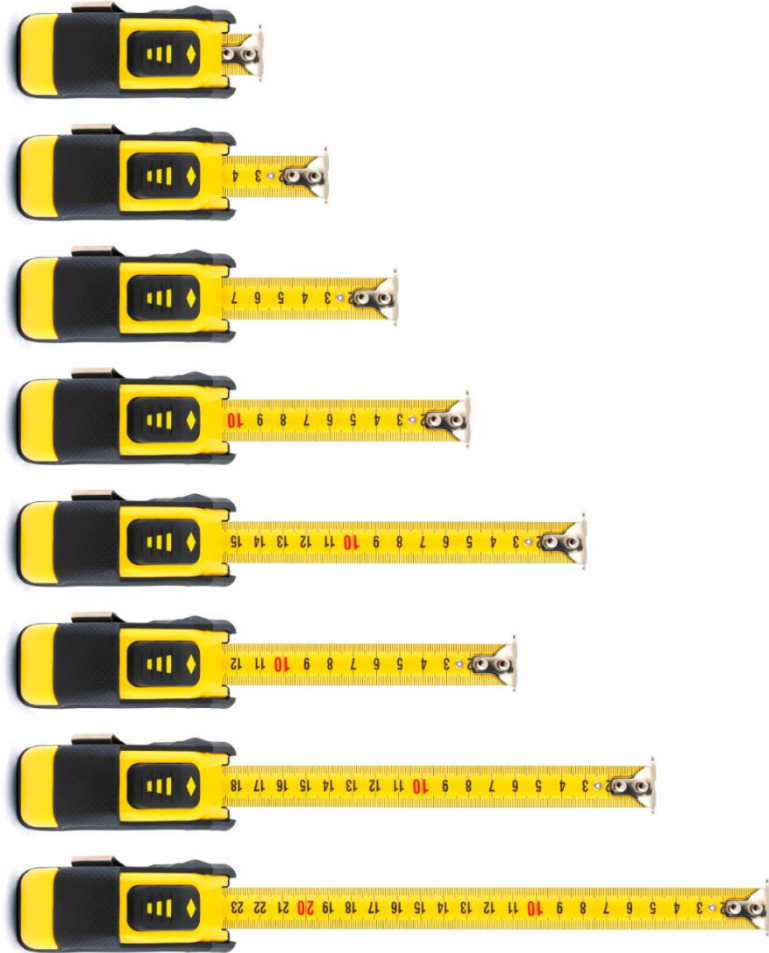


Ar suprantu ką darau?

- Aš moku pasiekti tai, ko man reikia.
- Aš moku įtikinti kitus.
- Konfliktinėse situacijose dažniausiai pasiseka man.



Turinys Procesas

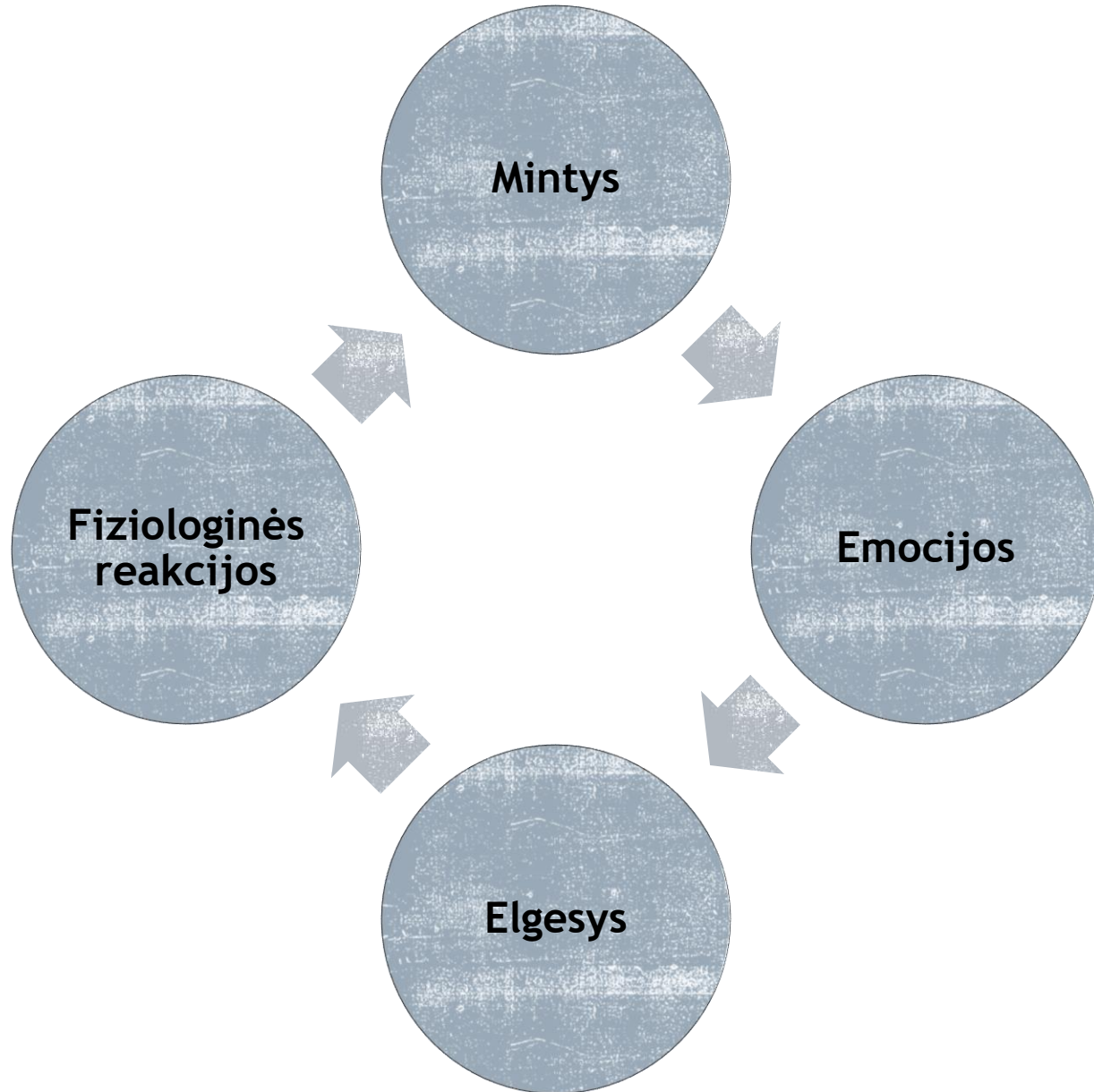


KAIP TOBULINTI SAVO BENDRAVIMĄ ?

1. Suprasti kito aplinką/situaciją.
2. Tobulinti bendravimo įgūdžius



Situacija



Bendravimo įgūdžiai

Aš



Tu



Bendravimo įgūdžiai

- Ryšys su pašnekovu
- Empatija
- Tinkamai pateikiamas turinys
- Gebėjimas klausytis ir klausti
- Įvairios technikos (pasakyti „Ne“, problemų sprendimo ir t..)



Grižtamasis ryšys

- Gebėjimas duoti
- Gebėjimas priimti



Dialogas:

- Tu vėl neišplovei indų ir nenuėjai į parduotuvę.
- Aš neturėjau laiko.
- Tu niekada neturi laiko nei namams, nei man. Visai man nepadedi!! Tu tik ir žiūri, kaip grįžti vėliau, kad nieko nereikėtų daryti.
- O tu visada tik ir ieškai prie ko prisikabinti. Nieko tiems indams neatsitiks.
- Tau visiškai niekas nesvarbu, tik tu pats. Kodėl aš turiu viskuo rūpintis?
- Užteks. Nebūk pikčiurna.
- Tai tu kaltas, nes esi nevala.
- O tu niurzga.



Būkime sažiningi sau ir kitam:



Išsakomos emocijos, jausmai:

Tinka sakyti:

- Prislėgta(-as)
- Įskaudinta(-as)
- Susierzynusi(-ęs)
- Liūdna(-as)

Reikia vengti:

- Kritikuojama(-as)
- Išnaudojama(-as)
- Ignoruojama(-as)
- Nevertinama(-as)



„Kai pertraukinėji, jaučiuosi
susierzinusi(-ęs),
nes man atrodo, kad tu nesiklausai“.





„Kai pertraukinėji, jaučiuosi susierzinusi(-ęs), nes man atrodo, kad tu nesiklausai“.

„Kai pertraukinėji, jaučiuosi susierzinusi(-ęs), man labai norisi būti suprastai(-am) ir išgirstai (-am)“.



Poreikių kalba

-liūdna, nes noriu būti suprasta(-as) toks, koks esu.....
-pikta, nes norėčiau elgtis laisvai ir nevaržomai.....
- liūdna, nes noriu būti savarankiška(-as).....
-erzina, kad neturiu jokio privatumo.....





Kodėl nenaudoti šio metodo?

- Sudėtinga
- Užtrunka pasakyti



Kodėl verta naudoti

- Geriau įsisavinsite savo jausmus ir poreikius.
- Tiksliai žinosite ir įvardinsite, ko norite.
- Nesulauksite puolimo reakcijos.
- Sukursite „gilų“ ryšį su kitu asmeniu.



Kaip priimti kritiką?

- Padėkokime
- Apgalvokime, ką išgirdome
- Jūsų teisė kritiką priimti arba



O kur pagyrimai?



Ačiū

Lina Straukė

