

Правила успішного спілкування

1. Повноцінне спілкування залежить від обох партнерів.
2. Для повноцінного спілкування ми маємо об'єднати обидві «мови»: мову слів і мову тіла (жести, посмішка).
3. Важливим у спілкуванні є вміння говорити й уміння слухати.
4. Правила активного слухання:
 - 4.1. Використовуйте мову тіла: сідайте обличчям до того, з ким говорите, нахилийтеся вперед, встановіть контакт очима.
 - 4.2. Застосовуйте звуки та жести заохочення: підтримуйте співрозмовника доброзичливою усмішкою, хитанням головою.
 - 4.3. Ставте уточнюючі запитання: вони допомагають прояснити ситуацію, уточнити дещо з того, що вже відомо. Їх треба застосовувати обережно: коли людина схвильована або роздратована, варто утримуватися від будь-яких запитань, давши їй змогу висловитися.
5. Намагайтеся уникати таких дій:
 - 5.1. Переривати співрозмовника.
 - 5.2. Демонструвати позою або виразом обличчя, що ви не готові зараз слухати.
 - 5.3. Давати поради.
 - 5.4. Змінювати тему розмови або переводити розмову на себе.
 - 5.5. Давати оцінку людині, яка говорить.
 - 5.6. Підганяти того, хто говорить.
6. Під час висловлювання своїх думок:
 - 6.1. Чітко формулюйте свою точку зору, добираючи слова, зрозумілі не лише вам, а й співрозмовнику.
 - 6.2. Говоріть від себе: «я так думаю», «я так вважаю», «я відчую».
 - 6.3. Будьте конкретними – не говоріть загальних або відомих усім речей.
 - 6.4. Намагайтеся зацікавитися партнера по спілкуванню.