

KOMUNIKACE



RESTART



KOMUNIKACE

Komunikace vychází z latinského výrazu pro SPOJENÍ. Pro KOMUNIKACI je tedy stěžejní, aby informace, které dohromady představují určité SDĚLENÍ, jedna komunikující strana VYSLALA a druhá PŘIJALA.

Tyto kroky stojí vždy na začátku. Nemůžeme je přeskočit. Často nás např. v partnerských vztazích nebo v komunikaci s dětmi frustruje, jak těžké je se DOMLUVIT, přitom však nevěnujeme dostatek prostoru prvnímu kroku - POROZUMĚNÍ. Musíme si nejprve POROZUMĚT, abychom se mohli DOMLUVIT.

Když potřebujeme něco SDĚLIT, mějme na paměti, že ŘEČ je jen jedním z prostředků naší komunikace - VERBÁLNÍ komunikace představuje v celkovém objemu dorozumívání mezi lidmi výraznou MENŠINU. Zejména děti, ale často i kolegové v práci, jsou velmi vnímaví ke všem ostatním komunikačním prostředkům, komunikaci NEVERBÁLNÍ, a tak jí věnujme POZORNOST. Zejména se ujistíme, že VERBÁLNÍ a NEVERBÁLNÍ prostředky, které používáme, jsou spolu V SOULADU. Tak zvýšíme pravděpodobnost, že náš komunikační protějšek - ten, ke komu se v komunikaci obracíme, našemu SDĚLENÍ POROZUMÍ tak, jak chceme a potřebujeme.

Neverbální komunikace zahrnuje paralingvistiku (vše, co nám umožňuje náš hlas) a extralingvistiku (vše, co s řečí a hlasem nesouvisí - naše postoje, gesta, mimika, oční kontakt...).

RESTART



KOMUNIKACE

Podobně i naše komunikační protějšky s námi komunikují zejména neverbálně. Abychom zvýšili pravděpodobnost porozumění, měli bychom se naučit všechny prvky neverbální komunikace, které k nám vysílají ostatní, vnímat a správně je dekodovat.

Chceme-li druhému POROZUMĚT, kladme si k jeho sdělení tyto otázky:

- je NEVERBÁLNÍ SLOŽKA v souladu s VERBÁLNÍ ?
- Opravdu obsah ŘEČI odpovídá tomu, co mi chce sdělit?
- Nevyjadřuje paralingvistika nebo extralingvistika, kterou vnímám, NĚCO ZÁVAŽNÉHO, nad rámec řečeného?

Zjistíme-li zásadní nesoulady, doptejme se na ně. Pečlivě volme všechny komunikační prostředky, ať má náš komunikační protějšek CHUŤ s námi KOMUNIKOVAT. Tak si spíše POROZUMÍME a díky tomu v dalších krocích zvýšíme své šance na to se DOMLUVIT!



Co je
nového?



Nic,
pohoda...



RESTART



KOMUNIKACE

Provokativní otázky pro VÁS:

- Když VYSÍLÁTE SDĚLENÍ, věnujete POZORNOST všem komunikačním prostředkům a jsou VERBÁLNÍ a NEVERBÁLNÍ složky Vašeho sdělení VŽDY V SOULADU?
- Když PŘIJÍMÁTE SDĚLENÍ, věnujete POZORNOST všem přijímaným komunikačním prostředkům a zjišťujete, zda jsou VERBÁLNÍ a NEVERBÁLNÍ složka přijímaného sdělení V SOULADU?
- Reagujete KONSTRUKTIVNĚ na zjištěné ROZPORY?
- Jsou Vaše další kroky vedeny cílem si POROZUMĚT?
- Co můžete začít dělat lépe?
- Co můžete zkusit JINAK už DNES?
- Co se Vám POVEDLO a můžete se za to POCHVÁLIT?



**Máš se
dobře?**



**Jasně,
pohoda...**