

Etkili İletişim Kurmayı Kolaylaştıran Bazı Beceriler

Empati:

Kendinizi diğer insanların yerine koymaya: düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmaktır.

1. Ne beklerdim?
2. Ne düşünürdüm?
3. Ne hissederdim?
4. Ne yapardım

Beden Dili:

Bedenimizin sözsüz olarak iletişime dahil olmasıdır. İletişim anında bedenimiz hareketleriyle karşımızdaki kişiye sözsüz mesaj iletmektedir.

Etkin Dinleme:

İletişim halinde olunan bireyin mesajlarına karşı duyarlı, bilinçli ve farkında olarak dinlemektir.

1. Göz teması kurmak
2. Farkında olarak dinlemek
3. İletilen mesajı netleştirmek
4. Geri bildirim vermek

Ben Dili:

Duygu ve düşünceleri açıklayan ifade şeklidir. Bu ifade şekliyle karşındaki kişi incitilmez fakat birey kendi mesajını da vermiş olur.

Sen Dili:

Durum/konu hakkında karşındaki kişiyi suçlayıcı ifade şeklidir. Suçlama içerir ve karşındaki kişi doğal olarak savunmaya geçer.

ETKİLİ İLETİŞİM

Terapötik
Akademi

Etkili İletişimde Bulunan 5 Temel Etmen

1. Önemseme

2. Kabul Edilme

3. Değer Görme

4. Güven

5. Aidiyet Duygusu

İletişim Türleri

Sözsüz İletişim:

Jest ve mimikler, nesneler, semboller ve işaretlerle oluşan iletişimidir.

Teknolojik İletişim:

Teknolojik uygulama ve uygulama öğeleri kullanılarak gerçekleştirilen iletişimidir



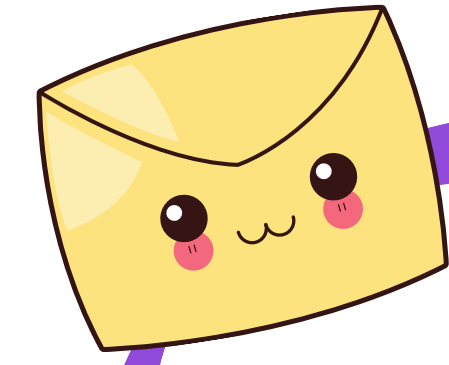
ABC

Sözlü İletişim:

Harflerin, kelimelerin ve cümlelerin birleşimiyle oluşan iletişimidir.

Yazılı İletişim:

Yazma aracı ve yazım materyali kullanılan iletişimidir.



İletişim:

Duyguların, düşüncelerin, haberlerin, mesajların, tutum ve davranışların karşılıklı olarak iletilmesidir