

ZASADY DOBREJ KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

1 NAJPIERW POMYŚL, POTEM POWIEDZ



Komunikowanie się jest procesem nieodwracalnym, niezależnie od tego, czy przybiera formę listu, nagrania czy też mówionego na żywo słowa. Czasu nie można cofnąć. Dlatego też komunikowanie się powinno być procesem przemyślanym. Myśli najlepiej formułować jasno, zwięźle i precyzyjnie przekazywać informację, dostosowując ją jednocześnie do poziomu wiedzy odbiorcy.

2 SŁUCHAJ UWAŻNIE I NIE BÓJ SIĘ PYTAĆ



W komunikowaniu się bardzo ważne jest również słuchanie, czyli odbieranie komunikatu. Okazanie zainteresowania rozmówcy, dopytywanie i ewentualne doprecyzowanie uzyskanych informacji jest bardzo ważne dla uzyskania pewności, że komunikat został poprawnie przekazany i odczytany. Jest to tak zwane sprzężenie zwrotne, dzięki któremu dowiadujemy się, czy komunikat spełnił swoją funkcję.

3 WYZNACZ CEL KOMUNIKATU



Przekazywanie informacji jest intencjonalne. Zazwyczaj dotyczy konkretnej sprawy lub tematu. Nadawca przekazując informację zazwyczaj chce osiągnąć konkretny cel np. poinformować rozmówcę o sytuacji, nakłonić do wykonania jakiegoś zadania, itp. Jeśli w procesie komunikowania zapomnimy o celu, w jakim się komunikujemy, możemy go nie osiągnąć. W przypadku trudniejszych rozmów, czy negocjacji warto zapisać sobie cel, który chcemy osiągnąć.

4 PAMIĘTAJ O KONTEKŚCIE KOMUNIKACJI



Kontekst komunikowania się determinuje: narzędzia i techniki, którymi będziemy się posługiwać, czas trwania procesu, a także dobór słownictwa i wybór języka. Inaczej rozmawia wykładowca ze studentem podczas egzaminu, a inaczej podczas spotkania w kawiarni. Nieuwzględnienie kontekstu komunikacji może być oznaką braku szacunku do odbiorcy zarówno jeśli komunikat jest zbyt formalny, jak i zbyt swobodny.

5 AUTOPREZENTACJA TO PODSTAWA!



Autoprezentacja to świadome wywieranie wrażenia na innych, zarządzanie własnym wizerunkiem i umiejętność budowania go. Poprzez skuteczne wykorzystanie autoprezentacji możemy nauczyć się kontrolowania postrzegania nas samych przez otoczenie. Autoprezentacja jako forma komunikacji niewerbalnej ma fundamentalne znaczenie w procesie komunikowania się. Jest dopełnieniem komunikacji werbalnej.

6 KOMUNIKACJA NIEWERBALNA TO TWÓJ AS W RĘKAWIE!



Najważniejsze dzieje się poza słowami! Nawet 55% informacji jest przekazywanych pozawerbalnie (poprzez to, co widzimy), a pozostałe 45% słownie poprzez to, co słyszymy, z czego ton głosu, sposób mówienia to 38%, a treść to 7%! Ważne są ton głosu, gestykulacja, strój, a nawet odpowiednie przygotowanie materiałów wykładowych czy pracy zaliczeniowej.