

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

- Kendini tanımak
- Kendini açmak ve doğru ifade etmek
- Karşıımızdaki etkin ve ilgili dinlemek
 - Eleştirilere açık olmak
- Kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koymak (Empati yapmak)
 - Ben dilini kullanmak
- Hoşgörölü ve önyargısız olmak
- Beden dili, göz teması, konuşma şekli ve ses tonu vb. jest ve mimiklere dikkat etmek



İLETİŞİM NEDİR?

Gönderici ve alıcı olan iki insan ya da insan grubu arasında gerçekleşen duygu, düşünce, davranış ve bilgi alışverişidir.



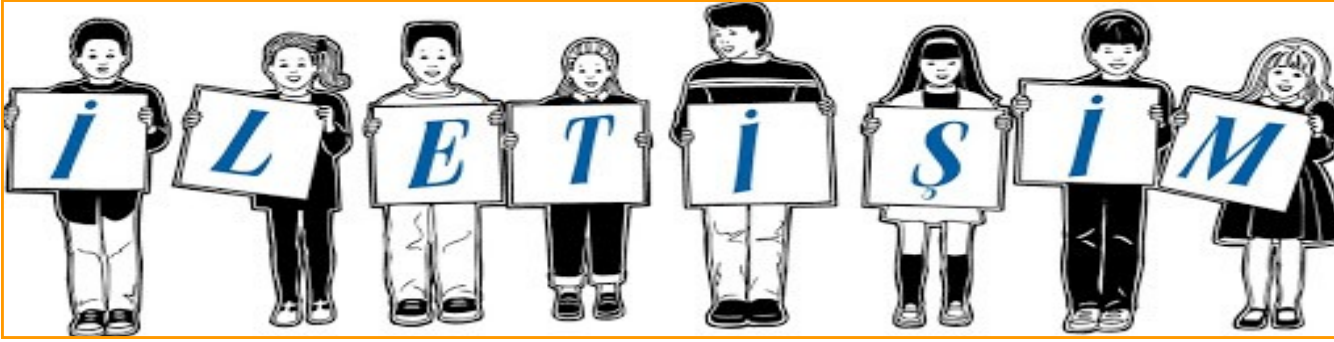
İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

- Emir vermek
- Bağırarak konuşmak
- Birbirini dinlememek
- Tehdit etmek
- Suçlamak
- Yargılamak
- İsim takmak
- Alay etmek
- Konuyu saptırmak

AHMET MESUT
YILMAZ ORTAOKULU

REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

İLETİŞİM
BECERİLERİ
BROŞÜRÜ



İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

- Göz teması kurar.
- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşmacının sözünü kesmeden dinler.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Yargılamadan, suçlamadan, önyargılı davranmadan dinler.

Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.

Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.

Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.

BEN DİLİ

Davranışa yönelik
Değer veren
Olumlu
Dinleyen
Sevecen

SEN DİLİ

Kişiliğe yönelik
Suçlayıcı
Olumsuz
Kırıcı
Alaycı

Örneğin;

Bir şey söylemeye başlayıp bir türlü sonunu getiremediğimde çok rahatsız oluyorum.
(Ben Dili)

Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!
(Sen Dili)



İLETİŞİM BECERİLERİ

- Çoğunlukla kendimizi ifade ederken, saldırgan davranmak, savunmaya geçmek ya da etkisiz olmak iletişimde sorun yaratır. Bunun yerine girişken, etkili ve de sorun çözmeye yönelik davranmalıyız.

- Unutmayalım ki etkili iletişim öğrenilebilir.

- Kullandığımız kelimeler aracılığıyla etkili olmak istiyorsak, kararlı olmalıyız.

- Ne istediğimizi bilmeli ve açık ve net bir şekilde söylemeliyiz.

- Ben dili ile konuşmalıyız.

- Dikkatimizi sadece karşımızdaki kişiye yöneltmeliyiz.

- Duygu, düşünce ve davranışlarımızda kararlı ve tutarlı olmalıyız.

- Sonuçları yorumlayabilmeli bunlarla ilgili konuşabilmeliyiz.

- Karşımızdakinin fikrini almalı her zaman kendi görüşümüzde ısrarcı olmamalı başka fikirlere açık olmalıyız.

- Anladığımızı ve anlaşıldığımızı karşı tarafa hissettirmeliyiz.

