

İletişim Nedir?

- Ne söyleyeceğimizi bilmek,
- Bunu ne zaman söylemenin daha uygun olacağına,
- Nerede söylemenin doğru olduğuna karar vermek,
- En iyi nasıl söyleneceğini düşünmek,
- Olayları basitçe anlatabilmek,
- Akıcı bir dille ve karşımızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek,
- Dikkati yoğunlaştırmak ve verdiğimiz mesajların alınıp alınmadığını fark edebilmektir.

İletişim, öğrenebileceğiniz bir beceridir; bisiklete binmek ya da yazmak gibi. Üzerinde çalışmaya istekliysen, hayatının her kısmının kalitesini hızla artırabilirsin.



İLETİŞİM NEDEN ÖNEMLİ?

İLETİŞİM YOLUYLA

- Birbirimizi anlamaya
 - Sevmeyi öğrenmeye
 - İlişkileri başlatmaya ve sonlandırmaya
 - Kendimiz hakkında daha fazla bilgi edinmeye
 - Başkalarının bizi nasıl algıladıklarını öğrenmeye
- ULAŞIRIZ...

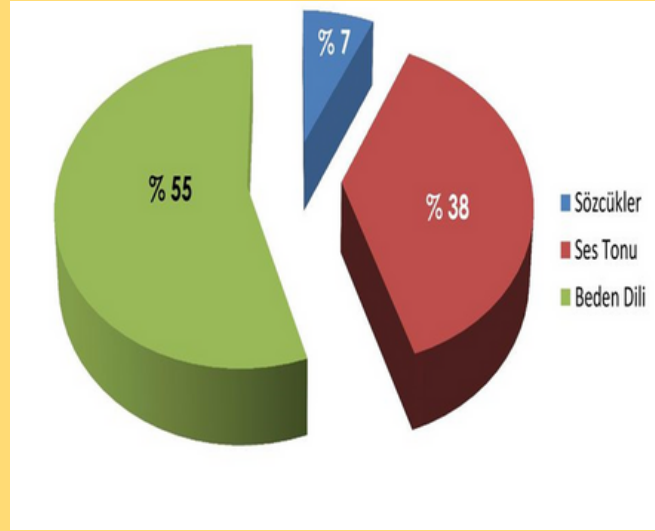
REHBERLİK SERVİSİ
ELİF ÖNDER

İLETİŞİM BECERİLERİ

Empati güven inşa eder.
İletişimi güçlendirir.

BEDEN DİLİ: SESSİZ GERÇEK

Bazen bir hareket bin söze
bedeldir.



Sözcükler ne söylediğimizi belirler;
Ses tonumuz, mimiklerimiz ve
beden dilimizin diğer unsurları ise
duygularımızın ve niyetimizin karşı
tarafa nasıl yansıtacağını belirler.

DOĞRU ANLAŞILMANIN İLETİŞİMDEKİ ROLÜ

Kısaca; insanlar arasındaki ilişki
alanında en önemli ilkelerden birini
tek cümleyle özetlersek;

«Önce anlamaya çalışmalı,
sonra anlaşılmalı»

Bu ilke, insanlar arasındaki
etkili iletişimin
anahtarıdır.



İletişim Engelleri



Eleştirme, suçlama
«Sen zaten bunu hep yapıyorsun»

Ad takma, gülünç duruma düşürme
«Merhaba sırık»

Tahlil etme teşhis, tanı koyma
«Bence sen sıra arkadaşını
kıskanıyorsun»

Emretme, yönetme
«Saçmalamayı bırak»

Uyarma, tehdit etme
«Bence o arkadaşlarıyla takılma
yoksa beni kaybedersin»

Öğüt verme, ahlak dersi verme
«Birisi konuşurken sözü kesilmez»