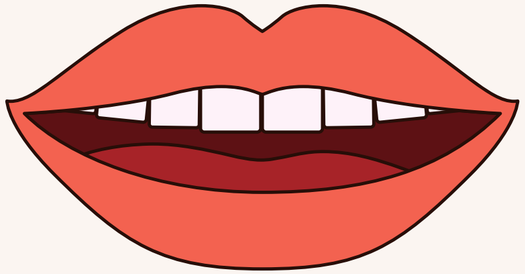
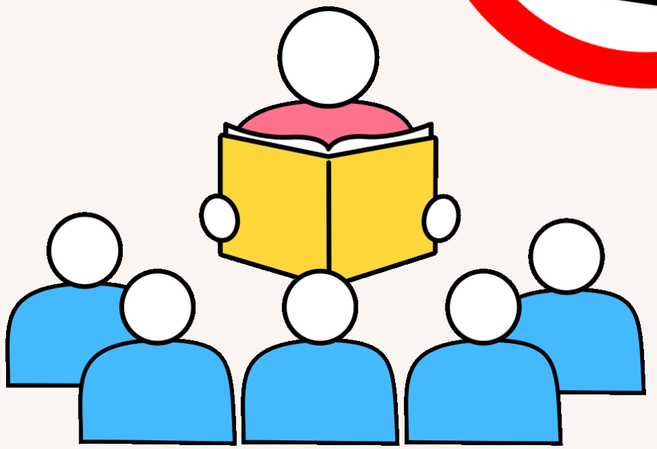
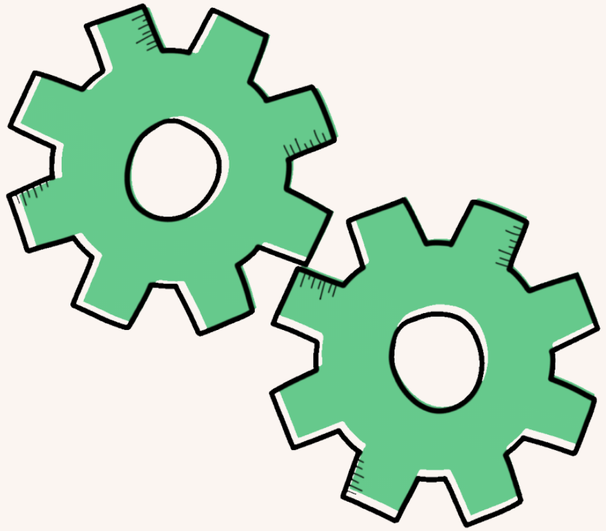
EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

Anna Borowska

Warszawa 7.03.23





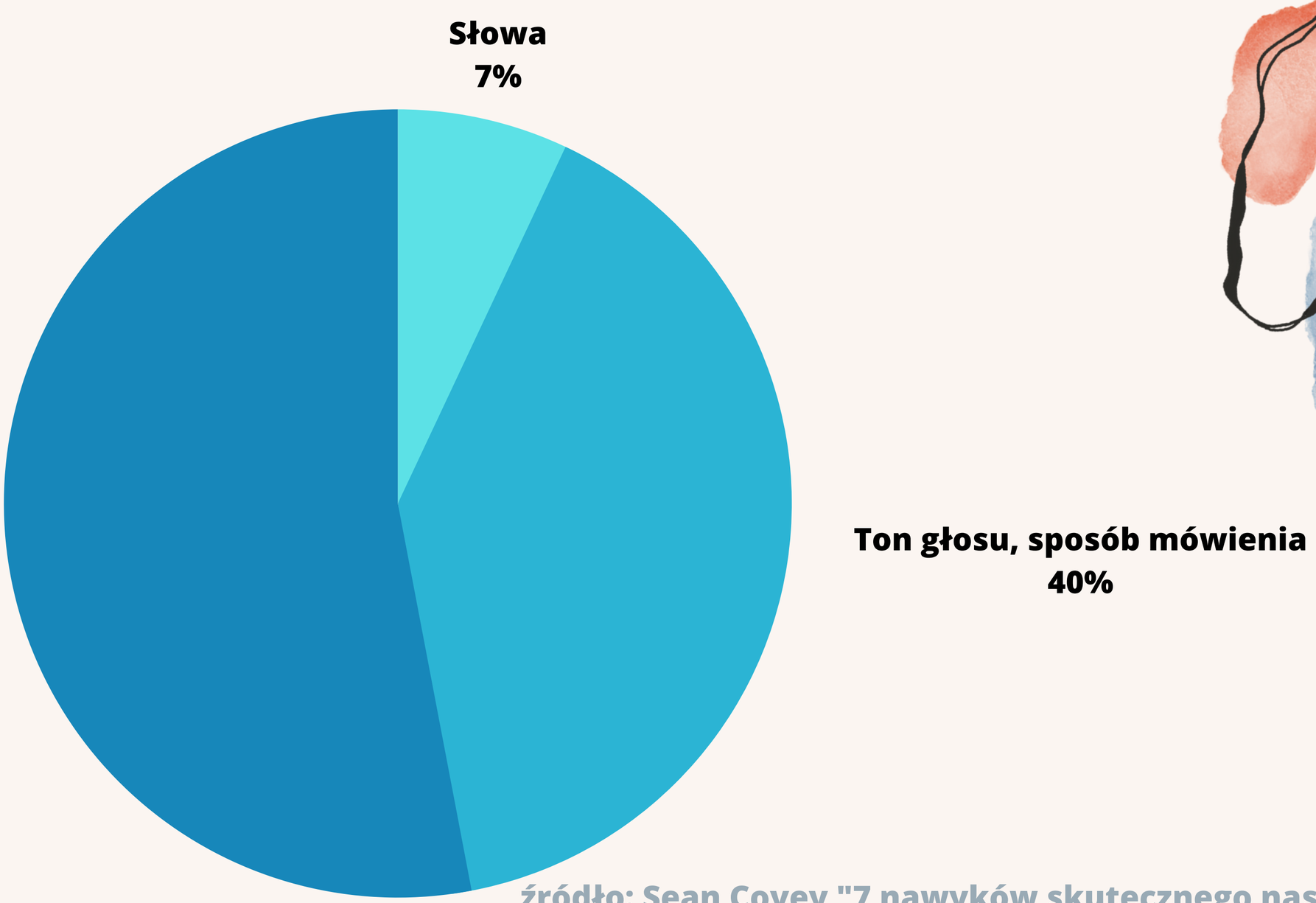


ćw. Posłuchaj mojej opowieści

PO CZYM POZNAJĘ ŻE DOBRZE MI SIĘ Z KIMŚ ROZMAWIA?

PO CO SIĘ KOMUNIKUJEMY?

JAK SŁUCHAMY?



źródło: Sean Covey "7 nawyków skutecznego nastolatka"

CO TO JEST SŁUCHANIE EMPATYCZNE ?

SŁUCHANIE OCZAMI

SŁUCHANIE OCZAMI

1. Po czym poznasz, że ktoś czuje złość? Jak widzisz, rozpoznajesz złość od drugiej osoby?

2. Zastanów się czy potrafisz poznać że ktoś Cię okłamuje? Np. po sposobie zachowania tej osoby?

3. Jak okazujesz radość? Bez słów, np. wyobraź sobie, że przyjaciele sprawili Ci niespodziankę i przyjechali do Ciebie w odwiedziny?

źródło: Lekcja pełna Odwagi | komunikacja niewerbalna - YouTube

SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA

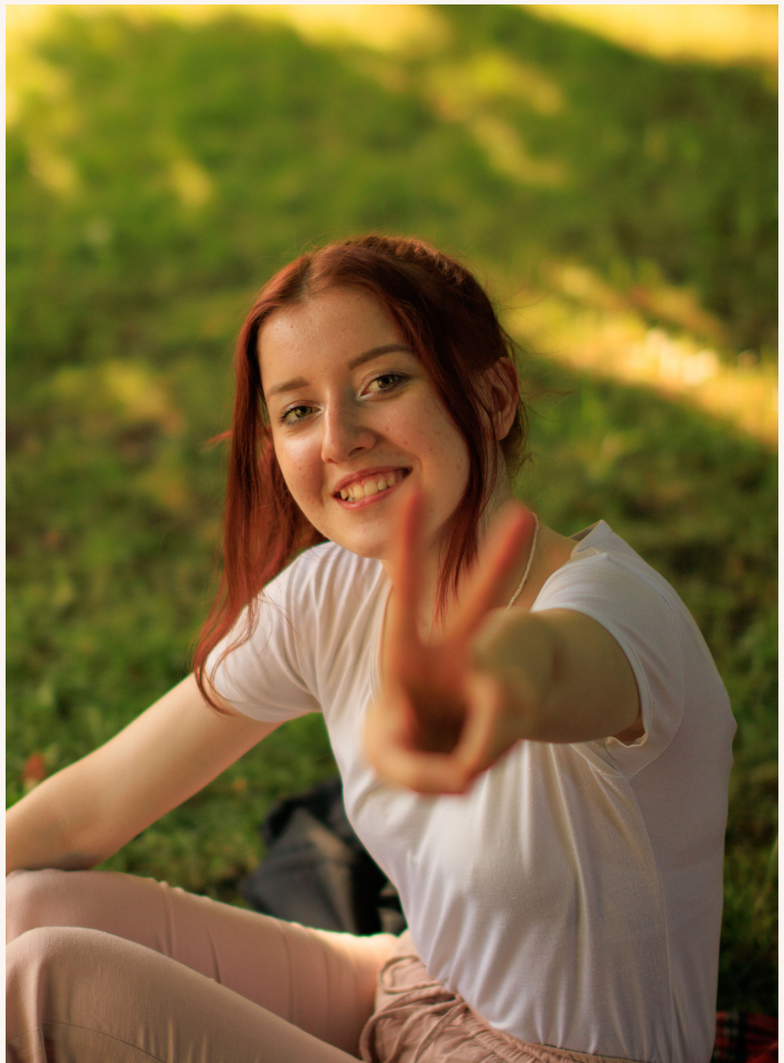
SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA

SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA

SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA

SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA

SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA



SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA

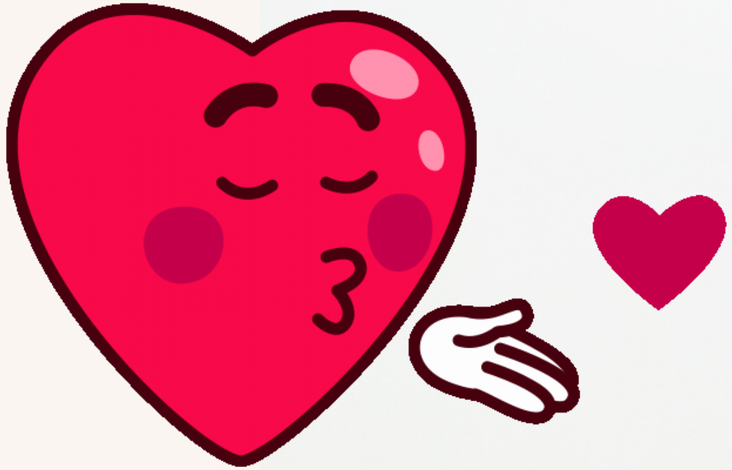
SŁUCHANIE OCZAMI
JĘZYK CIAŁA

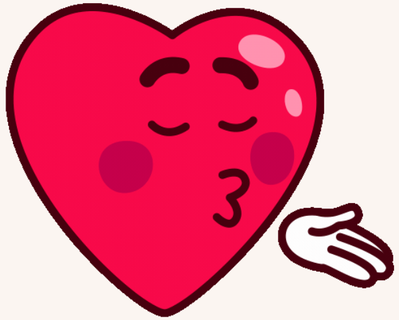
SŁUCHANIE OCZAMI – JĘZYK CIAŁA

SŁUCHANIE USZAMI

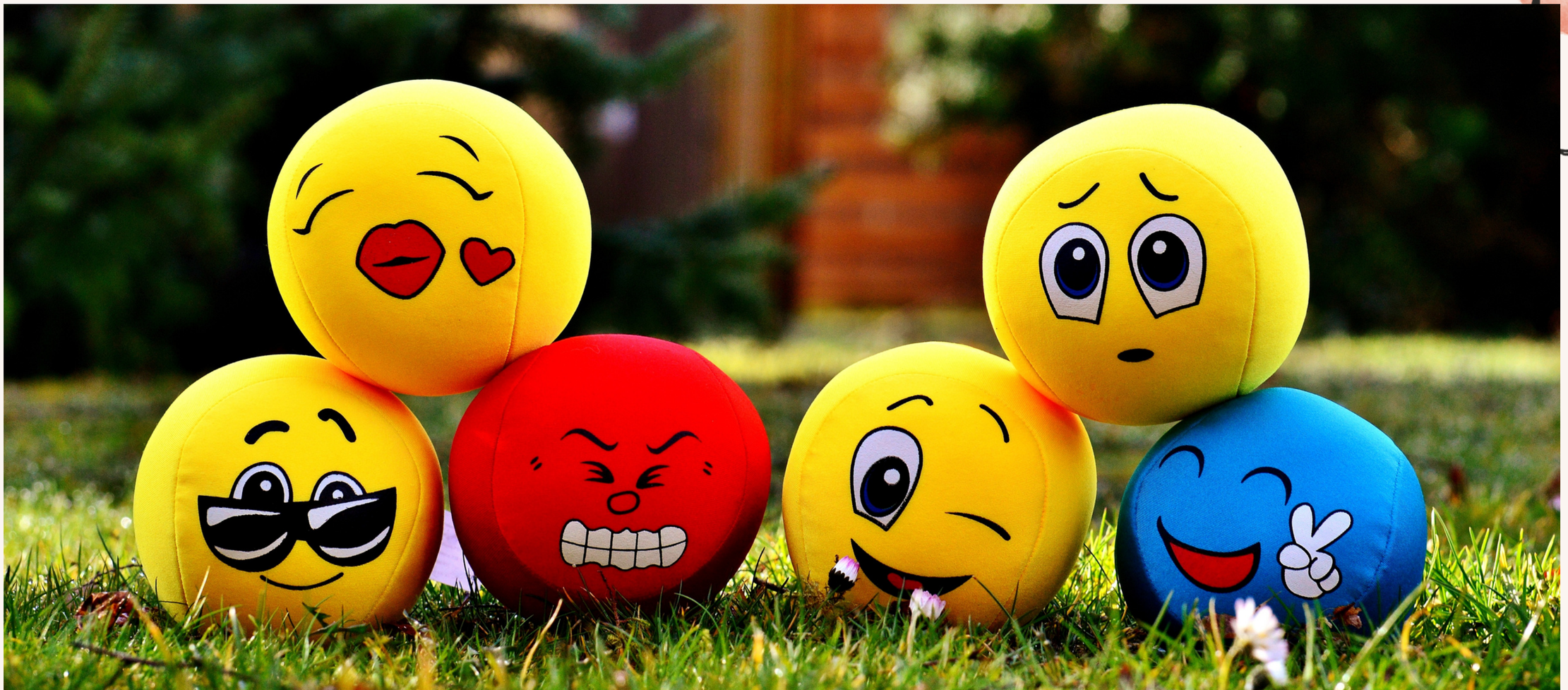
SŁUCHANIE USZAMI
HISTORIA ALI

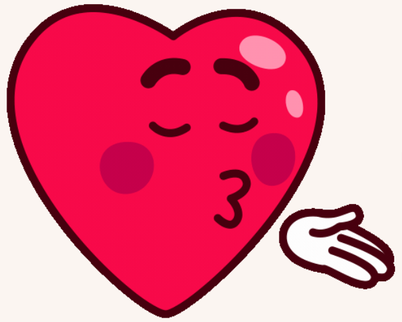
SŁUCHANIE SERCEM



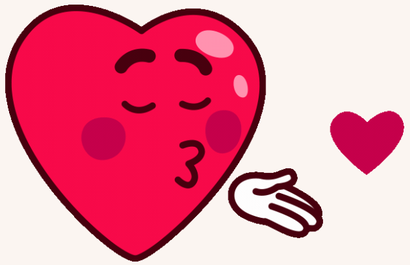


SŁUCHANIE SERCEM EMOCJE





SŁUCHANIE SERCEM EMOCJE

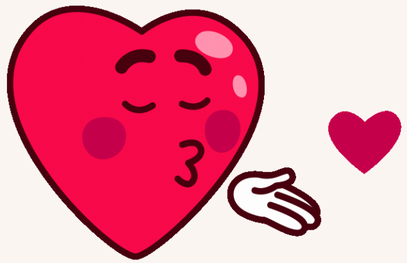


SŁUCHANIE SERCEM POTRZEBY

SŁUCHANIE SERCEM POTRZEBY

RUCHU	ODPOCZYNKU	JASNOŚCI	OSIĄGNIĘĆ	PRYWATNOŚCI
SPRAWCZOŚCI	ROZWOJU	ZAUFANIA	ZABAWY	HUMORU
PRZYGODY	NADZIEJI	WOLNOŚCI	PRZESTRZENI	SPONTANICZNOŚCI
NIEZALEŻNOSCI	TOWARZYSTWA	WSPÓŁNOTY	SZACUNKU	WSPÓŁPRACY
PORZĄDKU	PIEKNA	KONTAKTU Z PRZYRODĄ	BYCIA WIDZIANYM	ZROZUMIENIA

źródło:https://www.nvclab.pl/

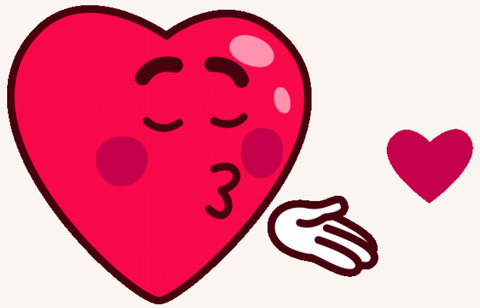


KOMUNIKAT JA

SYTUACJA : Kaśka pożyczyła ode mnie karty DIXIT, zgubiła 3 karty i nie widzi w tym żadnego problemu.

KOMUNIKAT ”TY”: „Kaśka nie możesz się tak zachowywać, znowu zgubiłaś moje rzeczy, mam tego dosyć!"

KOMUNIKAT „JA”: Kiedy Ty (zachowanie/fakt), ja (uczucie), ponieważ (potrzeba). Chciałabym (konkretna prośba) .....



SŁUCHANIE SERCEM TECHNIKA BYCIA LUSTREM

Z tego, co rozumiem, to...

Czyli mówisz, że to jest tak, że...

Mówisz, że...

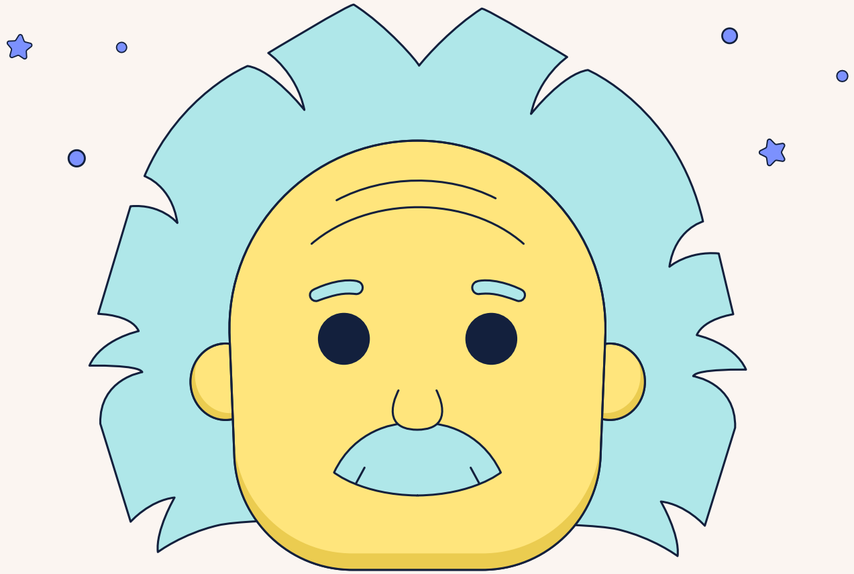
Widzę że czujesz...

Więc uważasz, że...

STARAJ SIĘ ZOSTAĆ ZROZUMIANYM

ROZMOWA TWARZĄ W TWARZ

MASZ DWOJE USZU I TYLKO JEDNE USTA. DLACZEGO?



SYTUACJE TRUDNE W KOMUNIKACJI, CO WTEDY?

PAUZA W ROZMOWIE

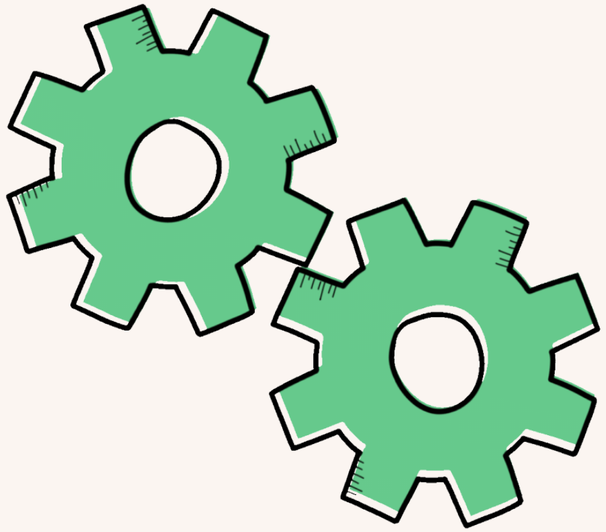
OSADZENIE W CIELE

KWADRATOWY ODDECH

MOKRY PIES

ŻYCZLIWOŚĆ DLA SIEBIE

ćw. Moja komunikacja

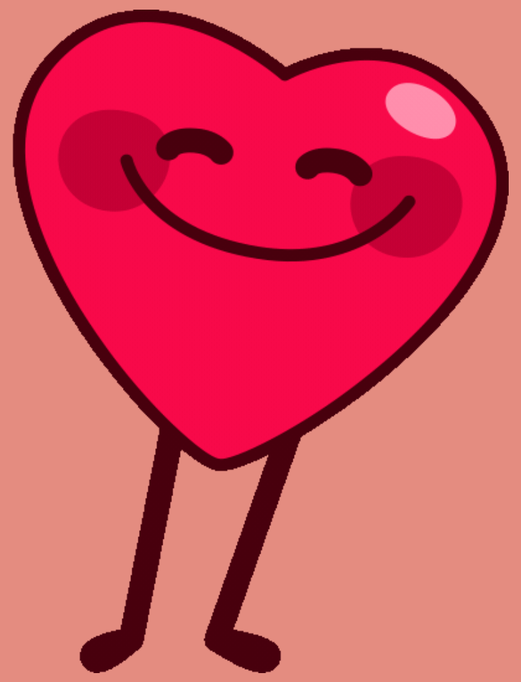


PODSUMOWUJĄC

4 kroki efektywnej komunikacji:

1. Obserwacje i fakty
2. Sygnały z ciała i uczucia
3. Potrzeby
4. Prośby do innych lub do siebie

7 nawyków skutecznego nastolatka, Sean Cowey:

WWW.MENTI.COM
KOD 84 52 82 12

DZIĘKUJĘ :-)