

ВЪВЕДЕНИЕ В ЕФЕКТИВНАТА КОМУНИКАЦИЯ



Co-funded by
the European Union

КАКВО Е ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ?



Ефективната комуникация е процес на споделяне на информация ясно, сбито и точно, така че получателят да разбере посланието. Тя включва вербални и невербални умения, активно слушане и способност за адаптиране на посланието към различни аудитории.

КЛЮЧОВИ КОМПОНЕНТИ

Яснота: осигуряване на директно и недвусмислено послание.

Краткост: избягвайте ненужна информация.

Съгласуваност: структуриране на идеите по логичен начин.

Емпатия: Разбиране на гледната точка на получателя.

Обратна връзка: Предоставяйте мотивиращи отговори, за да осигурите разбиране.

ВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЯ

И

НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЯ

Изразява се устно или писмено.

Това включва езика на тялото, жестовете, изразенията на лицето и зрителния контакт.

Позволява предаването на подробна и точна информация, използвайки споделен код (език).

То отразява емоции, нагласи и настроения, често несъзнателно, допълвайки или противоречайки на казаното устно.

Пример: Представете презентация по ясен, последователен и структуриран начин.

Пример: Поддържане на зрителен контакт по време на разговор, за да се демонстрира внимание и интерес.

Както вербалната, така и невербалната комуникация са от съществено значение за ефективната комуникация. Разбирането на двата вида комуникация и как те взаимодействат помежду си е ключово за подобряване на комуникативните ни умения.

АКТИВНО СЛУШАНЕ

Активното слушане е комуникационна техника, която включва обръщане на пълно и фокусирано внимание на посланието на другия човек, както на това, което казва, така и на емоциите и езика на тялото му, с цел пълното му разбиране и адекватното реагиране.

НЯКОИ ТЕХНИКИ:

Кимане с глава и използване на словесни утвърждения

Слушайте без да съдите

Избягвайте да прекъсвате

Перифразирай и обобщи

Поддържайте зрителен контакт

БАРИЕРИ ПРЕД ЕФЕКТИВНАТА КОМУНИКАЦИЯ

- Езикови бариери: употреба на жаргон или сложни думи.
- Емоционални бариери: лични рискове, които влияят на възприятието.
- Физически бариери: фонов шум, лоша интернет връзка.
- Културни различия: вариации в стиловете и очакванията за комуникация.



Решение? Адаптирайте стила си на комуникация към аудиторията и контекста.

ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ НА РАБОТНОТО МЯСТО

- Бъдете ясни и директни: изразете мнението си сбито.
- Използвайте визуални помагала: графики, таблици или изображения, за да подсилите посланието.
- Насърчавайте открития диалог: Създайте среда, в която обратната връзка се цени.
- Практикувайте емоционална интелигентност: Бъдете осъзнати за емоциите си по време на комуникация.
- Адаптирайте се към различни стилове на комуникация: Разберете дали вашите колеги предпочитат имейли, обаждания или лични срещи.

НЕТИКЕТАТА

наборът от правила, които регулират комуникациите в дигитална среда



Бъдете уважителни към другите.



Избягвайте да пишете с ГЛАВНИ БУКВИ, може да изглежда агресивно.



Помислете, думите ви имат влияние.



Използвайте ясен и подходящ език, избягвайте недоразумения.



Не разпространявайте невярна информация или слухове.



Уважавайте поверителността на другите хора.



Моля, посочете авторството, ако споделяте съдържание, което не е ваше.



Избягвайте спам и ненужни съобщения.

COMUNICAR CON IMPACTO: UN VIAJE DE CRECIMIENTO

Mejorar la comunicación es un proceso continuo que requiere práctica y autoconciencia. Cada conversación es una oportunidad para mejorar: escuchando con atención, expresándonos con claridad y aprendiendo de cómo los demás nos perciben.

Abrirte a nuevas perspectivas, cuidar tu lenguaje corporal y pedir feedback son pequeñas acciones que marcan una gran diferencia.

Cuando dominas la comunicación, transformas tus relaciones, impulsas tu trabajo y te conectas mejor con el mundo.

КОМУНИКАЦИЯ С ВЪЗДЕЙСТВИЕ: ПЪТЕШЕСТВИЕ НА РАСТЕЖ

Подобряването на комуникацията е непрекъснат процес, който изисква практика и самосъзнание. Всеки разговор е възможност за подобрене: внимателно слушане, ясно самоизразяване и учене от това как другите ни възприемат.

Отварянето към нови перспективи, обръщането на внимание на езика на тялото и искането на обратна връзка са малки действия, които променят много.

Когато овладеете комуникацията, вие трансформирате взаимоотношенията си, подобрявате работата си и се свързвате по-добре със света.

Групова дейност

НЕПРАВИЛНОТО ПОСЛАНИЕ

- Сформирайте групи от **3** до **5** души, като във всяка група изберете подател, получател и наблюдатели.
 - Подателят получава кратко съобщение (инструкции, история или описание), което предава, следвайки определени правила: могат да се използват само думи, без жестове; трябва да се използва роботизиран тон; и определени ключови думи не могат да се казват.
 - Получателят трябва да напише или повтори това, което е разбрал.
-

Групова дейност

Накрая, помислете като група:
Колко ясно беше посланието?
Какви трудности възникнаха?
Как може да се подобри
комуникацията?