

İLETİŞİM BECERİLERİ



İletişim Becerisi Nedir?

İletişim becerileri, kişinin karşı tarafında yer alan kişi ya da kişilere etkili ve doğru bir iletişimi sağlayarak aralarında sürececek bir iletişim ilişkisi başlatan ve devam ettiren becerileri kapsar.



İletişim Becerisinin Önemi

Kendimizi ancak anlattıklarımız ile ifade edebiliriz. Bu sebepten iletişimde etkin olmak çok önemlidir. Hayatımızın her anında sürekli bir iletişim vardır. Başarılı olabilmek, iyi iletişim kurma yolundan geçer. Yeterli iletişime sahip olmadan arzulanan başarıya ulaşabilmek zorlaşabilir.



Etkili İletişim Becerileri Nelerdir?

Yüz yüze gerçekleştirilen iletişim sürecinde kendinizi doğru ifade etme, sesinizi iyi kullanma, dinleyerek anlama, karşı tarafı alaya almadan konuşma ve beden dilini doğru yönetmek gibi birçok etmeni kapsayan beceriler dizisidir.



Etkili İletişim Becerileri Nelerdir?

- Dinleme becerisi
- Göz teması
- Jest ve mimikler
- Tutarlılık
- Beden dili
- Yapıcı olma
- Konuşma hızı



Dinleme Becerisi

İletişim sadece fikirlerinizi karşınızdakilere anlatmak değil, onların fikirlerini etkin bir biçimde dinlemek ve dikkate almak demektir. İnsanların sizi dinlemesi için sizin de onları dinlemeniz gerekir.



Etkili Dinleme Becerileri

- Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- Son sözü söylemek için çabalamaz.
- Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).



Etkili Dinleme Becerileri

- Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.
- Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.



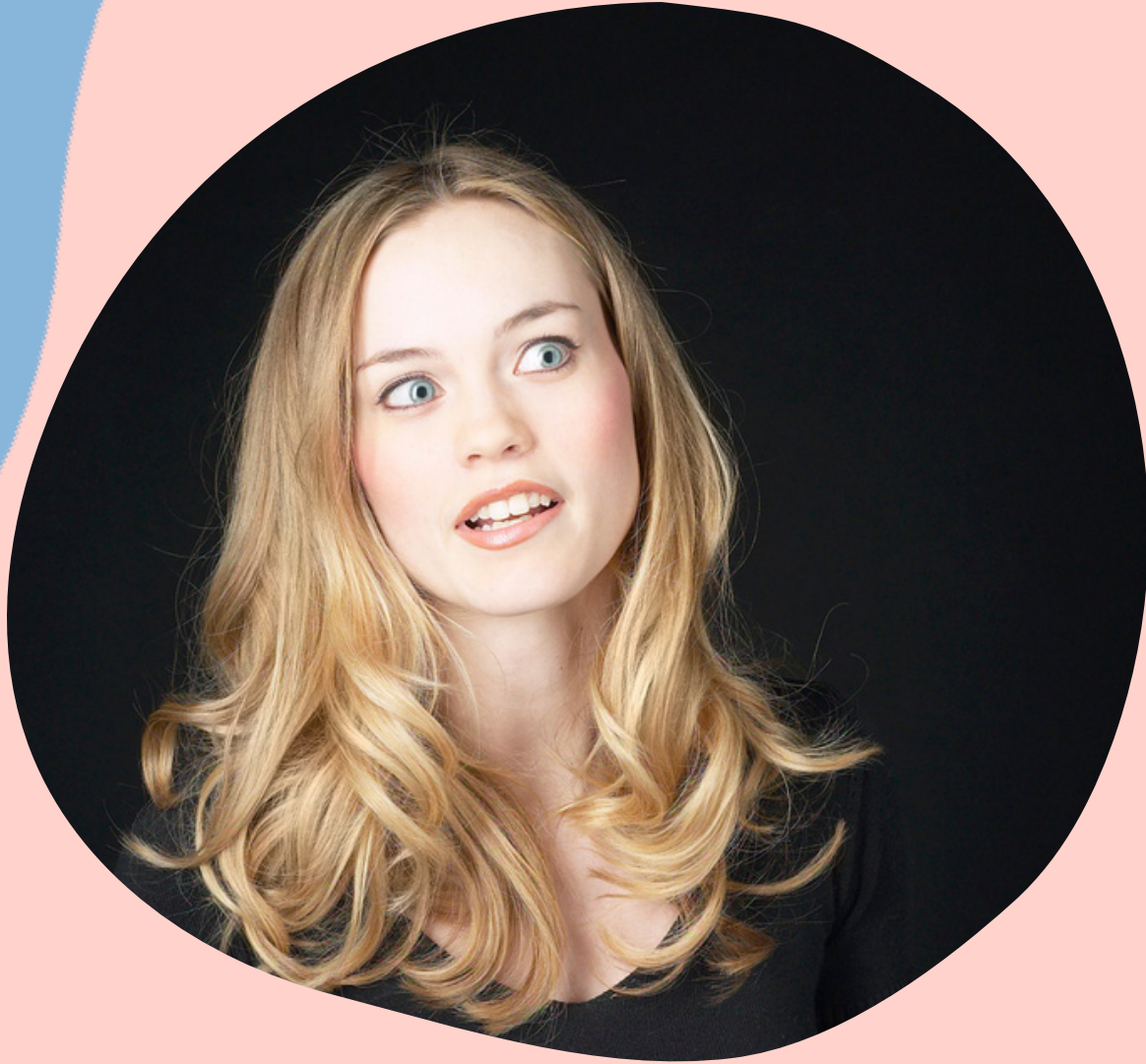
Göz Teması

Sohbette konuşan mı dinleyen mi olduğun fark etmez, sohbet ettiğin kişinin gözlerine bakmak etkileşimin her zaman daha başarılı olmasını sağlar. Göz teması kurarak ilgili olduğunu gösterirsin ve konuştuğun kişiyi de seninle ilgilenmek konusunda cesaretlendirirsin.



Jest ve mimiklerini kullan

Bunlar ellerin ve yüzünle yaptığın hareketleri kapsar. Bütün vücudunla konuş. Tek bir kişiyle veya küçük gruplarla iletişim kuruyorsan daha küçük hareketler kullan. Hitap ettiğin grup büyüdükçe hareketlerin de büyümeli.



Tutarsız mesajlar gönderme!

Kelimelerin, hareketlerin, yüz ifaden ve ses tonun birbiriyle uyuşsun. Birini disiplinin altına almaya çalışırken gülümsersen tutarsız bir mesaj göndermiş olursun ve bu yüzden etkili olamazsın. Negatif bir mesaj göndermen gerekiyorsa kelimelerinin, yüz ifadenin ve ses tonunun bu mesajla tutarlı olmasına dikkat et.



Vücutunun ne söylediğinin farkında ol!

Vücut dili kelimelerden fazla şey ifade edebilir. Kolların yanlarda olarak açık bir duruş sergileyerek verdiğin mesaj, etrafındakilere sana yaklaşabileceklerini ve söyleyecekleri şeyleri dinleyeceğini söyler.



Yapıcı tavırlar ve düşünceler ortaya koy!

İletişim sırasında takındığın tavırlar, kendini sakinleştirme ve diğerleriyle etkileşim kurma şeklini etkiler. Tercihin dürüst, sabırlı, iyimser, samimi, saygılı ve anlayışlı olmaktan yana olsun. Diğer insanların duyguları konusunda duyarlı ol ve kabiliyetlerine inandığını belli et.



Sözlerini açıkça belirt!

Mırıldanmadan anlaşılır bir şekilde konuş. Eğer insanlar senden sürekli söylediklerini tekrar etmeni istiyorlarsa kendini daha iyi ifade etmeye özen göstermeye çalış.



Çok hızlı konuşma!



Eğer hızlı konuşursan insanlar seni gergin ve kendinden emin olmayan biri olarak görürler. Ama yine de sırf söylediğin şeyi bitirmene yardım etmek için insanlar senin cümlelerini tamamlar hale gelecek kadar da yavaş konuşmamaya dikkat et.



Dikkat et!

Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat etmek gerekir. Sözsüz mesajlar karşımızdaki kişiyi daha iyi anlamamızı sağlar.



**BUNLARA
DIKKAT ET!**



ÖZETLE



Akıcı bir şekilde konuş ve insanların seni duyabildiklerinden emin ol.

İyi bir konuşmacı aynı zamanda iyi bir dinleyicidir.

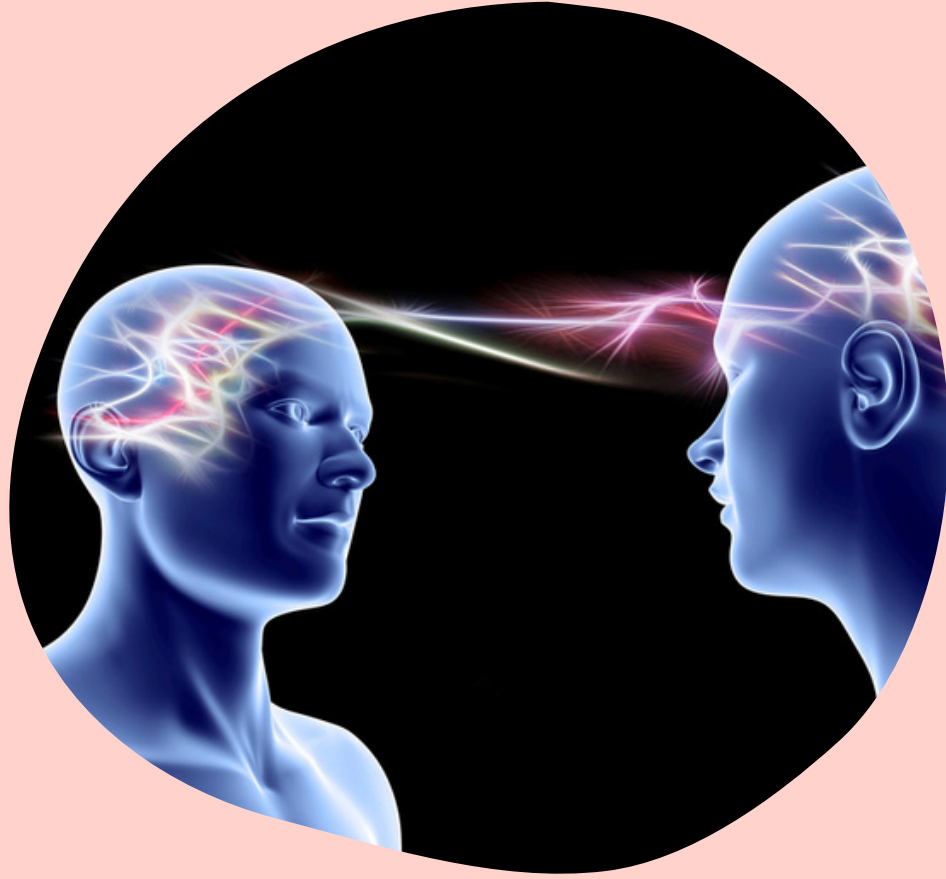
Ses tonunu konuştuğun ortama göre ayarla.

Konuşurken kendine güven, başkalarının ne düşündüğüne takılmana gerek yok.

Dil bilgisi kurallarına uyduğundan emin ol.



ÖZETLE



Dinleyiciler karşısında kendini aşırı övme.

Konuşurken ve karşındakini dinlerken göz teması kur.

Pratik yaparak iletişim becerilerinin gitgide daha iyi

hale gelmesini sağlayabilirsin.

Vücut dilini geliştirmek için söyleyeceğin şeyleri ayna önünde tekrarlayarak pratik yap.


Topluluk önünde konuşma konusunda pratik yap.



İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR



İletişimde Yapılan Hatalar



E

- Emir vermek

T

- Tehdit etmek

U

- Uyarmak

K

- Konuyu saptırmak

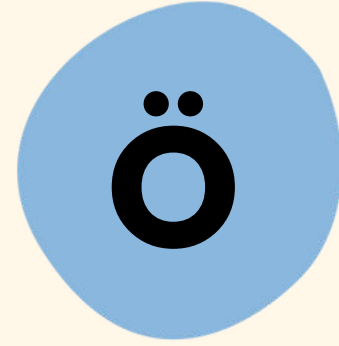
i

- İsim takmak

S

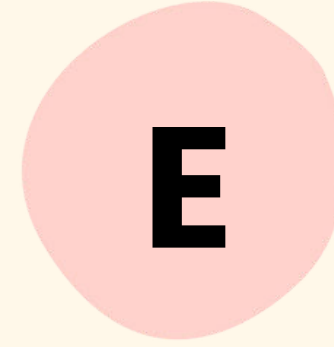
- Sınamak

İletişimde Yapılan Hatalar



Ö

- Öğüt vermek



E

- Eleştirmek



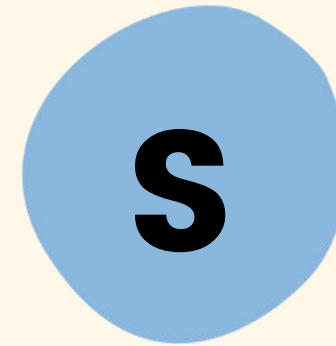
Y

- Yargılamak



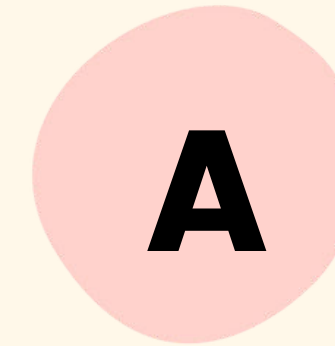
N

- Yargılamak



S

- Suçlamak



A

- Alay etmek



SUNUMUMUZ BITMİŞTİR...

1

YAĞMUR SEVER

2

SEVGİ EŞKİ ÇELİK

3

@rehberlikservisim
15TŞO