

منن : ارتباط موثر صرفا به معنی ارتباط خوب نیست. ارتباط موثر یعنی ارتباطی تاثیر گذار و لذت بخش ارتباط موثر چیست؟ ارتباط موثر صرفا به معنی ارتباط خوب نیست. ارتباط موثر یعنی ارتباطی تاثیر گذار و لذت بخش اصول ارتباط موثر: همراهی : (حباب حفاظتی، گوش دادن فعال، خلع سلاح، همدلی، انعکاس احساس و محتوا، پرس و جو، صدای حضور و تماس چشمی) همگام سازی (گفتاری، غیر گفتاری) هدایت : (ابراز وجود، نوازش، کانال های ترجیحی، leading& pacing)) اصل همراهی: حباب حفاظتی : حباب حفاظتی به معنی حریم شخصی هر فردی است که ما در ارتباط آن را شناسایی کرده و آن را رعایت می کنیم. این کار تاثیر مثبتی روی ناخودآگاه فرد مقابل و در نتیجه کل رابطه می گذارد. خلع سلاح : در سخنان طرف مقابل حقیقتی بیابید و با آن موافقت کنید. نتایج خلع سلاح: می فهمد برایش ارزش و احترام قائلید و او را درک کرده اید و در نتیجه از شدت عصبانیتش کاسته خواهد شد. از اصرار بی مورد که حق با خودش است دست بر می دارد. در مقام تصدیق احساسات و نظرات شما حرف خواهد زد. همدلی : از دریچه نگاه او و ادراک او به دنیا نگاه کنید و سعی کنید مسائل را مانند او درک کنید. همدلی یعنی پذیرفتن مدل طرف مقابل. همدلی از دو طریق انعکاس محتوا و احساس به طرف مقابل منتقل می شود. انعکاس محتوا : خلاصه ای از سخنان طرف مقابل را به خودش بگویند (پس میخوای بگی که ، منظور اینه که) ... انعکاس احساس : احساس طرف مقابل را به او بازخورد دهید (پس این حس بهت دست داد که ، الان حس میکنی که ...) پرس و جو : پرسیدن احساسات طرف مقابل که معمولا افراد از آن فرار می کنند و می خواهند طفره برونند. با پرس و جو مطمئن شوید که احساس و محتوای اظهارات او را به درستی درک کرده اید. صدای حضور : استفاده از آواهایی مثل اوهوم، آهان، بله، و... اصل همگام سازی: گفتاری : پیروی از سرعت کلام، تن صدا، ریتم تنفس، تکیه کلام ها ، بلندی صدا غیر گفتاری : پیروی از وضعیت عمومی بدن، زوایای سر و صورت و دست ها و پاها انجام تست همگام سازی : تغییری در وضعیت خود ایجاد کنید و سپس ببینید آیا طرف مقابل حرکتی متفاوت از قبل هرچند کوچک انجام می دهد یا خیر، اگر بله یعنی همگام سازی صورت گرفته است. اصل هدایت : استفاده از زبان "من" نه "تو" : ما غالبا طوری حرف می زنیم که انگار مسئول احساسات و افکارمان نیستیم (دیوانه ام کردی، ناراحتم می کنی). ارتباط گر خوب کسی است که خود را مسئول احساسات خود می داند . رمز پذیرش این مسئولیت استفاده از زبان من است به جای زبان تو (وقتی به حرفهایم گوش نمی کنی، من ناراحت می شوم). نوازش : آدمها از تحقیر شدن و بی اعتنایی می ترسند. با نوازش می توان این ترس را از بین برد. نوازش یعنی یافتن نکات مثبت در او و حرفهایش و تاکید بر آنها. کانال های ترجیحی: انسان ها از طریق 5 حس خود با دنیای اطراف خود در ارتباطند. اما در انسان های مختلف یکی از این حواس ترجیح بیشتری دارد و به یکی از این کانال ها حساس ترند، لذا افراد به 3 دسته تقسیم می شوند: دیداری ها : این افراد بیشتر با حس بینایی خود در ارتباطند و با دیدن، زیبایی ها، مناظر، رنگها و .. ارتباط بیشتری برقرار می کنند. شنیداری ها : این افراد بیشتر با حس شنوایی خود در ارتباطند و با شنیدن و صداها ارتباط ملموس تری برقرار می کنند. کینستاتیک ها : این افراد نیز با سه حس چشایی، بویایی و لامسه خود در ارتباطند و بیشتر با حس کردن و ادراک و فهمیدن در ارتباطند. با شناسایی این سه دسته می توان ارتباط عمیق تری با طرف مقابل ایجاد کرد. پیروی و هدایت : ابتدا با فرد مقابل همراهی کنید و سپس بعد از اطمینان از اینکه او همراهی شما را پذیرفته، خلافتان و غیر مستقیم او را به سمتی که مایلید هدایت کنید.