

Partneri kommunikáció munkahelyen és családban

SELLYE



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

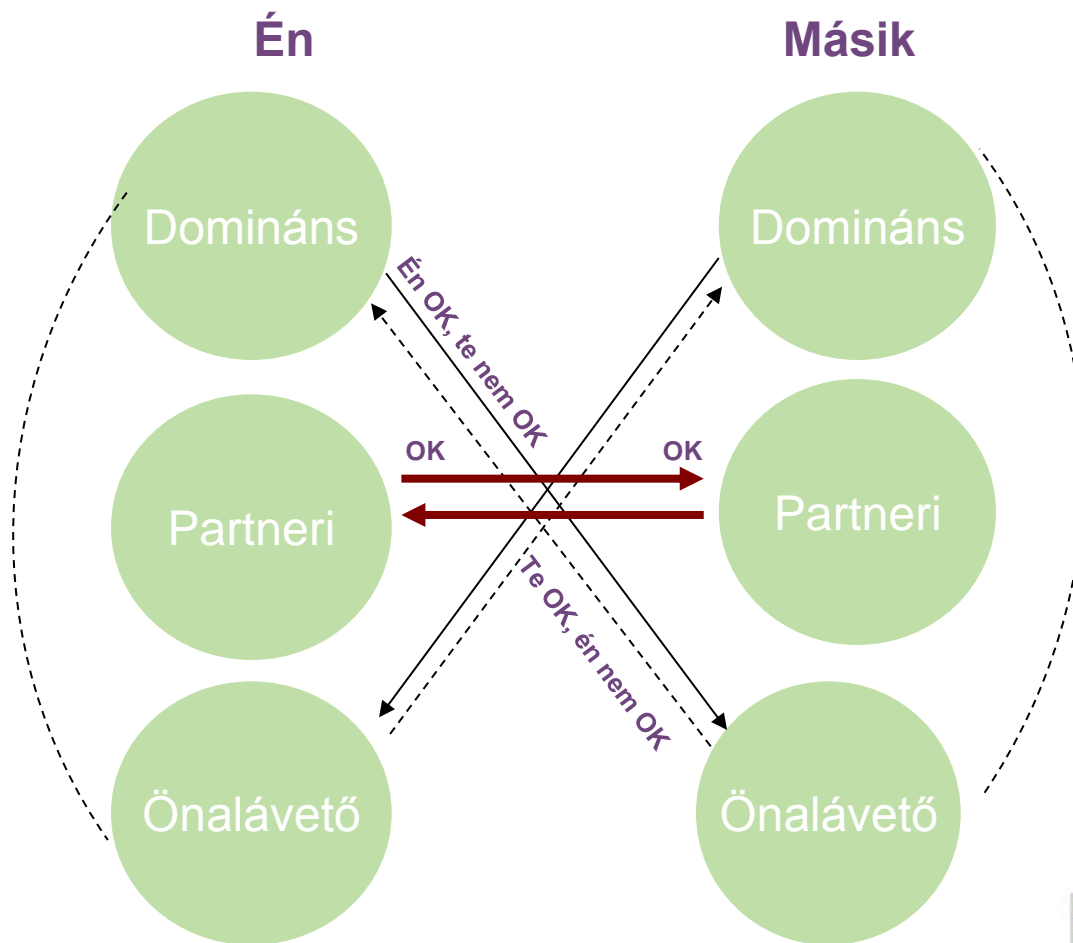


A projektek az Európai Unió
támogatásával valósulnak meg.

Témakörök

- A partneri kommunikáció
- A partneri kommunikáció előnyei
- Hogyan tudok partnerien kommunikálni?
- A partneri kommunikáció alkalmazása munkahelyi és családi helyzetekben

A partneri kommunikáció



A partneri kommunikáció fogalma

A partneri kommunikáció olyan ön- és érdekérvényesítő kommunikáció, amelyben a másik fél érdekeit, céljait is maximálisan figyelembe vesszük.

Miért legyünk partnerek?

- Növeli az önbecsülést, önbizalmat
- Erősíti a személyes hatékonyságot
- Javítja az emberi kapcsolatok minőségét
- Érzelmileg kevesebb bevonódással jár
- Hosszú távon csak ez a viselkedés tartható fenn, a manipuláció csak rövid távon működik!

A partneri viselkedés

- Magabiztos, határozott, ugyanakkor nyitott, figyelő
- Aki asszertívan viselkedik, megvédi jogait anélkül, hogy más ember jogait sértené
- Eléri céljait anélkül, hogy másoknak ártana
- Mindig a problémára koncentrálnak
- Igényeit, kívánságait, véleményét, érzéseit és meggyőződését egyenesen, őszinte módon fejezi ki

Hogyan tudok partnerien kommunikálni?

Fogalmazd meg a problémádat, tárd fel a tényeket!

Érzéseidet fejezd ki, másokét figyeld empatikusan!

Kommunikáld az igényedet, hallgasd meg a másikat!

Előnyeit, kölcsönös előnyeit hangsúlyozd javaslataidnak!

Konzekvenciákat vond le!

A partneri kommunikáció alkalmazása, munkahelyi és családi helyzetekben

- ÖNISMERET – Ismerd fel a saját viselkedésedet !
- MÁSOK MEGISMERÉSE – Ismerd fel a partner viselkedését !
- ÖNURALOM – Uralkodj az érzelmeiden, és gondolkozz mielőtt cselekedsz!
- Használj „én” üzeneteket!
- Légy empátikus, őszintén kérdezz!
- Használd a FÉKEK-et!