

Секрети успішного спілкування



Кожен з нас хоче знати секрет, своєрідну формулу успішного спілкування: що потрібно робити, щоб легко налаштувати контакт з малознайомими людьми; підвищити ефективність спілкування з друзями та близькими людьми. Ефективність спілкування - це той "кінцевий продукт", який ми хочемо отримати в результаті нашої взаємодії. Під ефективністю спілкування ми розуміємо оптимальний спосіб досягнення поставлених комунікативних цілей.

Основні правила ефективного спілкування:

- Концентруйте увагу на людині, яка говорить, на її повідомленні.
- Уточнюйте, чи правильно ви зрозуміли як загальний зміст прийнятої інформації, так і її деталі.
- Повідомляйте іншій стороні в перефразований формі сенс прийнятої інформації.
- У процесі **прийому** інформації не перебивайте людину, яка говорить, не давайте **поради**, не критикуйте, не підводьте підсумок, не відволікайтеся на підготовку відповіді. Це можна зробити після отримання інформації та її уточнення.
- Домагайтеся, щоб вас почули і зрозуміли. Дотримуйтесь послідовності повідомлення інформації. Не пересвідчившись у точності прийнятої партнером інформації, не переходьте до нових повідомлень.
- Підтримуйте атмосферу довіри, взаємної поваги, виявляйте емпатію (співпереживання) до співрозмовника.
- Використовуйте **невербальні засоби комунікації**: частий контакт очей, кивання голови в **знак розуміння** та інші.

Прийоми ефективного спілкування:

- "Правило трьох двадцяти":

- перші 20 сек. зустрічі - вас оцінюють.
- перших 20 сек має значення **як** і що ви почали говорити.
- і безумовно - 20 см посмішки і чарівності.

- 6 правил гарного співрозмовника:

- Виявляти щирі цікавість до співрозмовника.
- Посміхатися.
- Запам'ятати ім'я людини і не забувати час від часу повторювати його в розмові (це прийом психологічного «поглажування»).
- Вміти слухати.
- Вести розмову в колі інтересів вашого співрозмовника.
- Ставитися до нього з повагою.

- Як збільшити корисність контакту:

- Бути спостережливим;
- Зробити комплімент;
- Говорити **про проблеми** співрозмовника.

Який результат ви отримаєте:

- Формальний контакт переросте в нормальне людське спілкування.
- Ви завоюєте співрозмовника.
- Ви підвищите вашу самооцінку.

