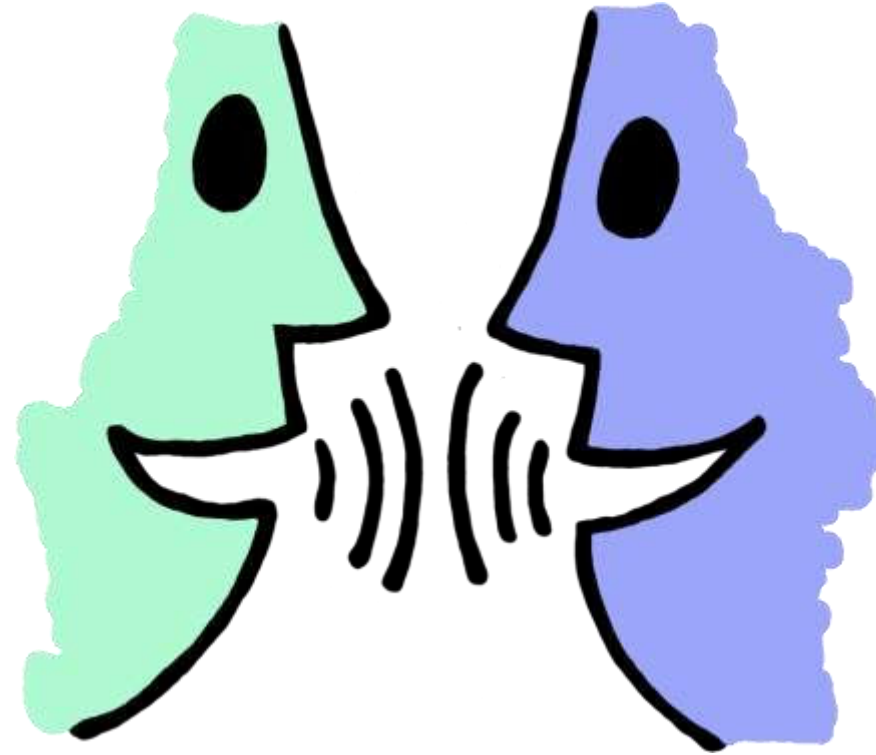


İLETİŞİM BECERİLERİ



BUGÜN NELER KONUŞACAĞIZ

- İletişim Nedir?
- İletişim Ne İşimize Yarar?
- Sözlü ve Sözsüz İletişim Nedir?
- Etkili Dinleme
- Empati
- Videolar

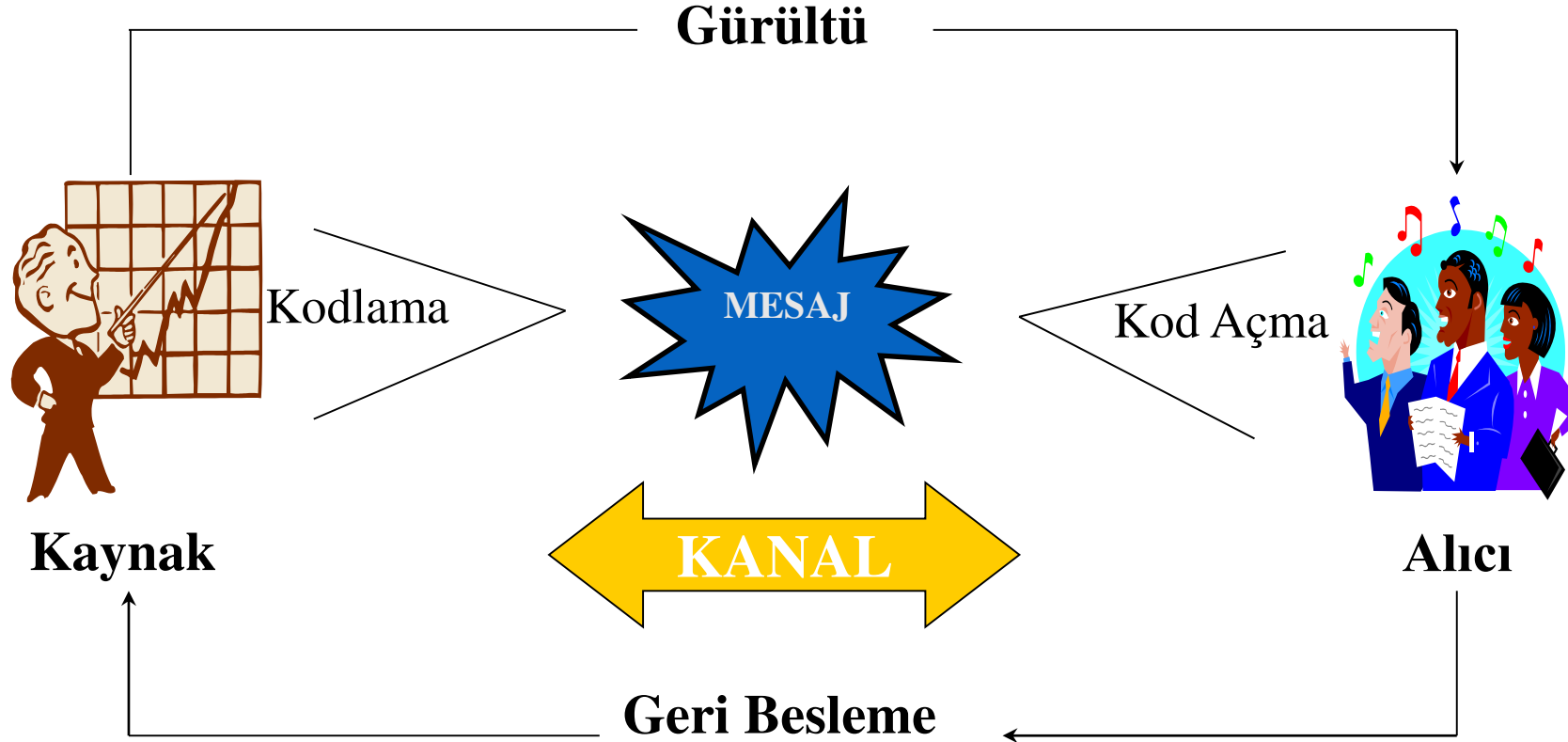
İletişim Nedir?

Duygu, düşünce ya da bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılmasıdır.

İnsan sosyal bir varlıktır. Evde, işte, okulda, sokakta sürekli olarak başka insanlarla iletişim halindedir.



İLETİŞİM SÜRECİ





BİR SORU??

İletişim Nasıl Başlar?



İletişim;

İki insan birbirinin farkına vardığı anda başlar.

Kişilerin;

- söylediği /söylemediği
 - yaptığı /yapmadığı
- her şeyin anlamı vardır



Etkili iletişim ne işimize yarar?

- Kendimizi doğru ifade etmek,
- Karşımızdakini doğru anlamak,

Ve sonuç olarak;

✓ *Anlamak ve anlaşılmak*



İLETTİŞİM

Sözlü İletişim

Anlaşılır bir dil

Ses tonu, vurgusu,
yüksekliği

Hitap şekli

Açıklık, netlik,
sadelik

Soru sormak, cevaplar
için cesaretlendirmek

Özetlemek

Sözsüz İletişim

İlk izlenim

Göz teması

Mesafe

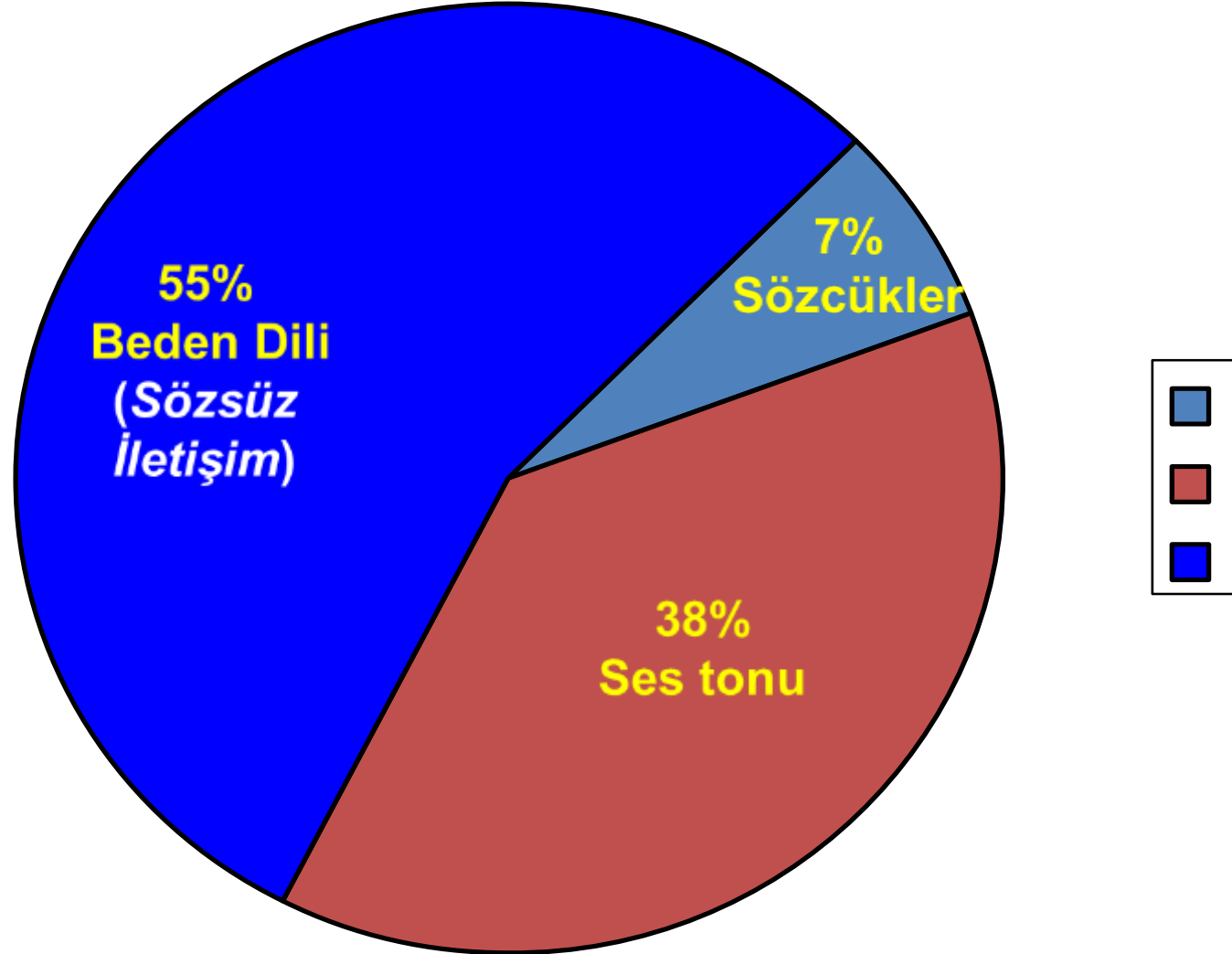
Dokunmak

Olumlu yüz ifadesi

Beden duruşu

Söylenenleri
dinlediğini belli etmek

Etkili iletiřimde etki oranları nedir?



Dil ile İletişim

İnsanların karşılıklı konuşmaları dille iletişimdir.

Kişilerin 'ne söyledikleri' önemlidir...

Nasıl söyledikleri daha da önemlidir!

Söz ola kese savaşı
Söz ola kestire başı
Söz ola oğulu aşı
Balla yağ ede bir söz

Yunus EMRE

«Söz olur keser savaşı, söz olur bitirir başı,
Söz olur zehirli aşı bal ile yağ eder bir söz.»



**Hangi dilden
konuşuyoruz?**



Sen dili?

Ben dili?

Sen Dili



- Kişiyi suçlayıcıdır,
- Davranıştan çok kişiliğe yöneliktir,
- Yeniden konuşma isteğini engelleyicidir,
- Kişi kendisini anlaşılmamış ve suçlanmış hisseder,
- Kızgınlığın nedeninin anlaşılmasını engeller,
- Kişiyi kırar ,
- Kişinin direnmesine neden olur.
- Kişiyi kızdırır.

Ben Dili



- Suçlayıcı değildir,
- Kişiyeye değil davranışa yöneliktir,
- Kişiyi konuşmaya teşvik eder,
- Kızgınlığın nedeninin anlaşılmasını sağlar,
- Kişiyi düşünmeye sevk eder,
- Durumun değerlendirilmesi olanağı sağlar
- İletişimin sürmesini destekler.



"Sen" mesajı yerine... Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!

"Ben" mesajı verin... Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

"Sen" mesajı yerine... Kes şunu!! Çekiştirip durma kolumu!!

"Ben" mesajı verin... Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.

"Sen" mesajı yerine... Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi? Yaramaz ve şımarık bir çocuk gibi davranıyorsun!

"Ben" mesajı verin... Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.

Beden Dilinin Ögeleri

- Beden Duruşu
- Mimikler
- Jestler
- Göz Teması
- Başın Kullanımı
- Ayakların Kullanımı

- Mesafe
- Oturmak İçin Seçilen Yer
- Oturma Biçimi
- Giysi ve takılar
- Dış görünüm

Çevrede Olumlu İzlenim Yaratacak Beden Dili Özellikleri

- **Göz İlişkisi:** İnsanların yüzüne bakın
- **Yüz İfadesi:** Donuk ve ifadesiz gözükmekten kaçının.
- **Baş Hareketleri:** Başınızı hafif dik tutun, sık sık başınızı hafifçe aşağı yukarı hareket ettirin
- **Jestler:** Aşırıya kaçmadan, jestlerinizi kullanın
- **Postür (Beden Duruşu):** Sizinle konuşurken öne eğilin ve ilginizi gösterin.
- **Yakınlık:** Rahatsız etmeyecek, mümkün olan en yakın mesafe
- **Yöneliş:** Daima konuştuğunuz veya sizinle konuşan insana dönük durun
- **Bedensel Temas:** İnsanları tedirgin etmeden kullanın
- **Dış Görünüş:** Saç ve el bakımınıza özen gösterin.

Etkin dinleme için;

- Dinlemeye gerçekten istekli olun
- İlgili olun
- Acele etmeyin
- Soru sorun
- Dinlediđinizi beden diliyle belli edin
- Tartışmaya değil, anlamaya çalışın
- Önce dinleyin, sonra konuşun



Empati?

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine "**empati**" adı verilir.

Empatinin en önemli basamakları sevmek, değer vermek ve paylaşmaktır.



TEŞEKKÜRLER

