

Συμβουλές για επιτυχή επικοινωνία

Συμβουλές για επιτυχή επικοινωνία

- **Χρησιμοποιώ την ενεργητική ακρόαση**

Δείχνω ότι ακούω κάνοντας οπτική επαφή, νεύοντας και επιβεβαιώνοντας αυτά που μου λένε πχ. «Καταλαβαίνω ότι είσαι έξαλλος και αντιλαμβάνομαι την άποψη σου»

- **Δείχνω ενσυναίσθηση**

Βάζω τον εαυτό μου στην θέση του συνομιλητή μου. Φαντάζομαι πως νιώθει και σέβομαι τα συναισθήματα του και την άποψη του.

- **Χρησιμοποιώ το «Εγώ» στις δηλώσεις μου**

Π.χ. «Νιώθω εξοργισμένος.» από το « Με εξοργίζεις.» Χρησιμοποιώντας το «Εγώ», καταφέρνω να αναλαμβάνω την ευθύνη του πως νιώθω και του το τι θέλω.

- **Παραμένω Συνειδητοποιημένος**

Συνειδητοποιώ τις λέξεις που χρησιμοποιώ και δεν προσβάλλω τους άλλους. Επίσης, καλό είναι να αποφεύγω να μιλάω «πάνω» από τους ανθρώπους ή να μονοπωλώ στις συζητήσεις.

- **Παραμένω ταπεινός**

Βλέπω τον εαυτό μου όπως είναι, με τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του. Δεν μιλάω στους ανθρώπους σαν να είμαι σημαντικότερος από αυτούς.

- **Χρησιμοποιώ κατάλληλο λεξιλόγιο**

Συνειδητοποιώ με ποιάν παρέα είμαι και χρησιμοποιώ λεξιλόγιο που είναι αποδεκτό και από αυτούς τους ανθρώπους.

