

ETKİLİ İLETİŞİM



ETKİLİ İLETİŞİM

İletişim Nedir?

Duyguların, düşüncelerin, haberlerin, mesajların, tutum ve davranışların karşılıklı olarak iletilmesidir.

Etkili İletişim Kurmayı Kolaylaştıran Beceriler

01

Empati

Empati kendinizi diğer insanların yerine koymaya; düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmaktır.

1. Ne beklerdim?
2. Ne düşünürdüm?
3. Ne hissederdim?
4. Ne yapardım?

02

Etkin Dinleme

İletişim halinde olunan bireyin mesajlarına karşı duyarlı, bilinçli ve farkında olarak dinlemektir.

1. Göz teması kurmak
2. Farkında olarak dinlemek
3. İletilen mesajı netleştirmek
4. Geri bildirim vermek

03

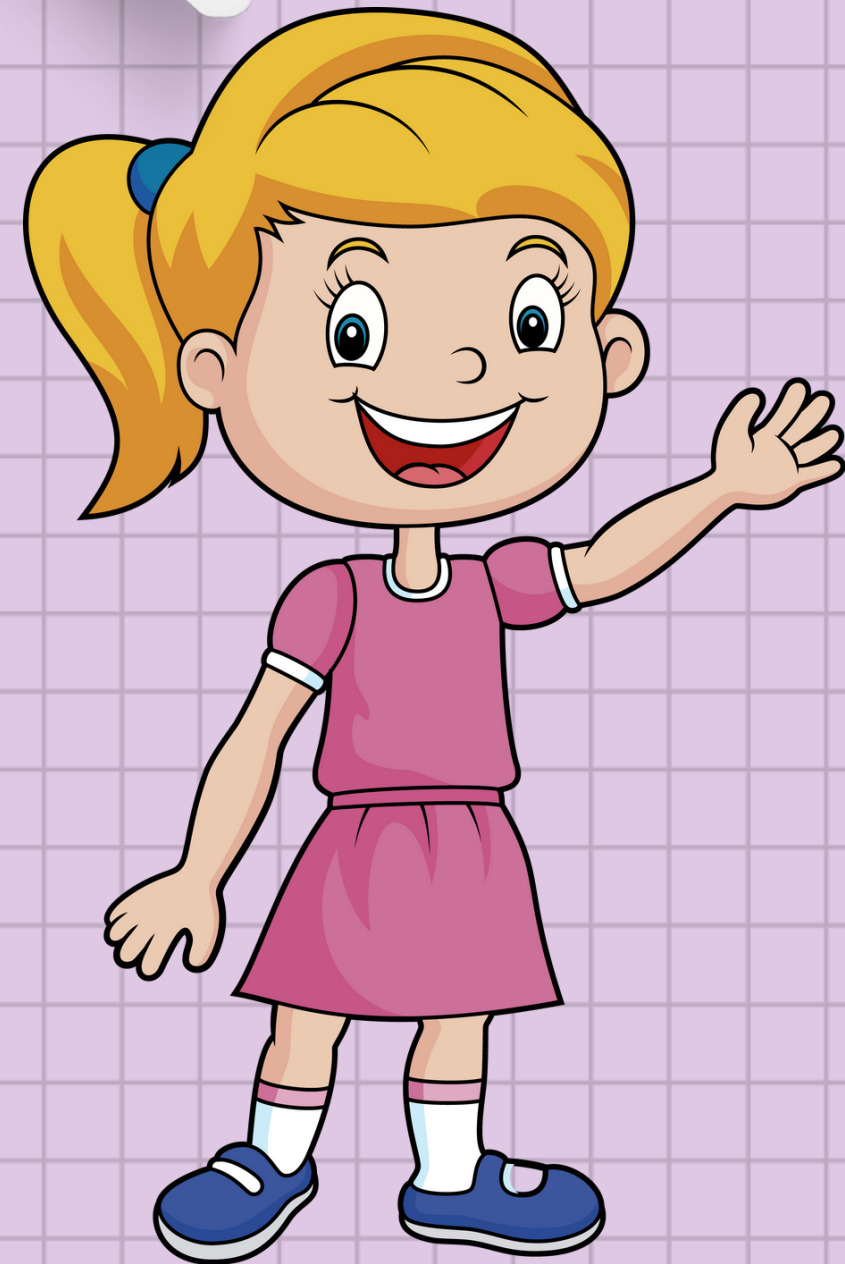
Beden Dili

Bedenimizin sözsüz olarak iletişime dahil olmasıdır. İletişim anında bedenimiz hareketleriyle karşımızdaki kişiye sözsüz mesaj iletmektedir.

Etkili İletişim Kurmayı Kolaylaştıran Beceriler

Ben Dili

Duygu ve düşünceleri açıklayan ifade şeklidir. Bu ifade şekli ile karşıdaki kişi incitilmez ve birey kendi mesajını da vermiş olur.



Sen Dili

Durum/konu hakkında karşıdaki kişiyi suçlayıcı ifade şeklidir. suçlama içerir ve doğal olarak karşıdaki kişiyi savunmaya iter.



Etkili İletişimde Bulunan 5 Temel Etmen

01

Önemseme



02

Kabul Edilme



03

Değer Görme



04

Güven



05

Aidiyet Duygusu

İletişim Türleri

Sözsüz İletişim:

Jest ve mimikler, nesnelere, semboller ve işaretlerle oluşan iletişimidir.

Sözlü İletişim:

Harflerin, kelimelerin ve cümlelerin birleşimiyle oluşan iletişimidir.

Yazılı İletişim:

Yazma aracı ve yazım materyali kullanılan iletişimidir.

Teknolojik İletişim:

Teknolojik uygulama ve uygulama öğeleri kullanılarak gerçekleştirilen iletişimidir.