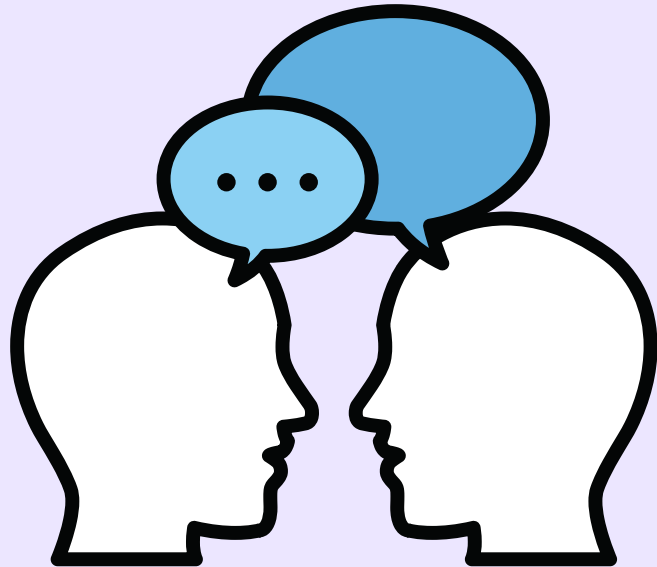


İLETİŞİM BECERİLERİ

ETKİLİ İLETİŞİM

YAŞAM BİR BAKIMA İLETİŞİM KURMA SERÜVENİDİR. İNSANLAR DÜŞÜNCELERİNİ, DUYGULARINI, BİLGİ VE BECERİLERİNİ BAŞKALARIYLA ETKİLİ BİR İLETİŞİM SAYESİNDE PAYLAŞABİLİR.

İLETİŞİM BECERİSİ, İNSANLARA DOĞUŞTAN VERİLEN BİR YETENEK DEĞİLDİR. ÖĞRENİLEBİLİR VE GELİŞTİRİLEBİLİR BECERİLERDİR.



ETKİLİ İLETİŞİMİN ANAHTARLARI

1. EMPATİ
2. ETKİN DİNLEME
3. GERİBİLDİRİM
4. BEDEN DİLİ
5. MESAFE
6. GÖZ TEMASI
7. BEN DİLİ



HADİ BUNLAR NE DEMEK BİR BAKALIM..

1. EMPATİ

Kendini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun gözleri ile onun dünyasından bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması, hissetmesidir.

"En büyük insan, kendini en çok sayıda insanın yerine koyabilendir."

-Jane Adams



2. ETKİN DİNLEME

Dinleyen kişi; gönderilen mesajın ne anlama geldiği üzerine yoğunlaşır. Mesajı gönderen kişiye, anlaşıldığına dair geribildirim verir.

İnsan ilişkilerindeki başarı danışmaktan ve dinlemekten geçer. İnsanlar kendilerini, dinledikleri değil, konuştukları kişilere daha yakın hissederler. İnsan karşısındakini konuşarak değil, dinleyerek ikna eder.

-Joseph Campbell



3. GERİBİLDİRİM

Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşünceyi anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır.



4. BEDEN DİLİ



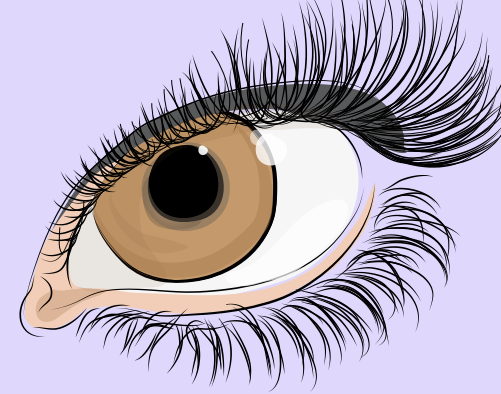
Gözler, kıyafet, duruş, mimikler, dokunmalar, eller, oturuş şekilleri sözsüz iletişim için çok önemlidir. Her biri ayrı mesaj içerir. Beden dili ile ilgili yapılan araştırmalarda, insanların yüz yüze kurduğu iletişimde, sözcükler %10, ses tonu %30, beden dili %60 önem taşıdığı belirlenmiştir.

Beden dili kelimelerden daha güçlüdür. - Ricky Gervais

5. MESAFE

Özel (mahrem) mesafe: Çok yakın hissedilen kişilerin yer aldığı alandır.
Kişisel samimi mesafe: Birbirlerini tanıyan ve rahat konuşan iki insanın yer aldığı mesafe düzeyidir (İki iyi arkadaşın arasındaki mesafe).
Sosyal mesafe: İşlerin rahatça konuşulduğu, resmi ilişkilerin sürdürüldüğü alandır.
Genel, topluma açık mesafe: Topluma açık, birbirini tanımayan kişilerin bulunduğu alandır (meydan, sokak...).

6. GÖZ TEMASI



Göz başlı başına iletişim kurma ögesidir. Biri birşey anlatırken göz temasını etkili kullanmak iletişimi güçlendirir.

7. SEN DİLİ/ BEN DİLİ

SEN DİLİ

- SUÇLAYICIDIR.
- KİŞİYE ANLAŞILMADIĞI HİSSİNİ VERİR.
- KONUŞMA İSTEĞİNİ ENGELLEYİCİDİR.
- KİŞİYİ İNCİTİR VE KIRAR.
- KİŞİNİN DİRENÇ GÖSTERMESİNE SEBEP OLUR.



BEN DİLİ

- SAVUNMA GEREKTİRMEZ
- SUÇLULUK HİSSETTİRMEZ.
- İLETİŞİM SAĞLIKLI OLUR.
- BEN KELİMESİ BAŞKALARINI ANLADIĞINI GÖSTEREBİLEN BİR İPUCUDUR.
- YAKINLAŞMAYI SAĞLAR.
- KİŞİYİ RAHATLATIR.
- KENDİNİ İFADE EDEBİLME BECERİSİNİ GELİŞTİRİR.

- İŞE YARAMAZIN TEKİSİN. (SEN DİLİ)
- BU DAVRANIŞIN BENİM ÜZÜLMEME SEBEP OLDU (BEN DİLİ)
- HEP AYNI ŞEYLERİ YAPIYORSUN, BENİ SİNİR EDİYORSUN (SEN DİLİ)
- BÖYLE DAVRANMAN BENİ ÖFKELİ HİSSETTİRİYOR. (BEN DİLİ)
- SANA 100 KERE ANLATTIM NEDEN HALA ANLAMİYORSUN (SEN DİLİ)
- KENDİMİ ANLAŞILMAMIŞ HİSSEDİYORUM. (BEN DİLİ)



PSK.DAN İREM SENA
KALIN
DR. GÜNNUR ÖZBAY