Zlaté pravidlá pre dobrú komunikáciu :)

Komunikácia je niečo, v čom sa môžeme nestále zdokonaľovať. Je to len a len na nás, čo z nej dokážeme „vytrieskať“. Hlavne informácie, ktoré sú dôležité pre riadenie.

1. Čas a priestor

Ak chcete, aby vám komunikácia priniesla čo najväčší úžitok, doprajte si toľko času, koľko budete potrebovať. Avšak platí jedno univerzálne pravidlo.

2. Dobrý rozhovor by nemal trvať kratšie ako 30 minút.

A nielen čas je dôležitý. Ak sa nachádzate niekde, kde si nerozumiete ani slovo[1], možno by bolo vhodnejšie vybrať si iný priestor. Z jednoduchého dôvodu: vzniká tu možnosť **nedorozumievania na fyziologickej úrovni[2].**

3. Počúvajte pozorne

Sústredená myseľ vám dokáže poskytnúť množstvo informácií o človeku, s ktorým komunikujete. Ak druhý vníma, že ste úplne sústredený na to, čo on hovorí, je vyšší predpoklad, že sa takýto človek otvorí, bude úprimný a povie vám dôležité veci. To, že počúvate pozorne, dajte najavo predovšetkým **neverbálnou komunikáciou**.Pozerajte sa pri rozhovore do očí, prikyvujte, nakloňte sa k hovoriacemu a celým svojím telom vyjadrujte záujem o to, čo druhý hovorí. Byť prichytený pri tom, ako nedokážete zopakovať poslednú spomenutú myšlienku, je nielen povrchné, ale aj neúctivé a druhá strana má plné právo cítiť sa dotknuto a urazene. Nevytvárajte takéto situácie, kazia vám dobré meno vo vzťahoch.

4. Pýtajte sa

Kto kladie otázky, ten vedie celý rozhovor. Nepustite opraty rozhovoru z rúk len preto, že radi počúvate. Ľudia s obľubou hovoria o sebe, o svojich zážitkoch, o tom, nad čím uvažujú a čo ich trápi. Dajte pocítiť tomu druhému že ste tam pre nich. Vrátia vám to tým, že voči vám budú otvorení a úprimní.

5. Overujte si, či ste skutočne porozumeli

Aj tomu najlepšiemu poslucháčovi sa môže stať, že povolí v pozornosti, že nezachytí dobrú zmenu vo výraze tváre, že si nevšimne iné zafarbenie hlasu, ako mal hovoriaci pred chvíľou, a tak stratiť niť rozhovoru. **Preto je dôležité priebežne si overovať, čo ste zachytili v rozhovore a vypýtať si potvrdenie či to, čo ste pochopili, bolo aj tak myslené.** Nepredpokladajte, že viete, o čom je reč. Uistite sa o tom. Aj v komunikácií platia Murphyho zákony. Tie vravia, že ak môže byť niečo zle pochopené alebo vysvetlené, určite sa tak stane. Buďte teda na to pripravení a týmto typom nedorozumenia predchádzajte.

Niekedy sa stačí spoľahnúť na prirodzenú úctu

Spomenuté štyri zlaté pravidlá popisujú tie najzákladnejšie komunikačné zásady, ktoré by sa mohli objaviť v každom type rozhovoru, ktorý vediete. Samozrejme, pozerať sa na rozhovor ako na boj, je pomerne spoľahlivá cesta, ako sa dostať do konfliktu.

[1] Kvôli hluku.
[2] Čiže nepočujete sa navzájom.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania