Univerzálny návod na zlepšenie komunikačných schopností (zručností) :)

Komunikačné schopnosti sú, prípadne môžu byť, kľúčom k úspechu nielen v pracovnom prostredí, ale aj v osobnom živote. Preto je dôležité investovať čas a úsilie do zdokonalenia týchto schopností, medzi ktoré patria schopnosti: aktívne počúvať a preukazovať záujem o druhých, prispôsobiť svoju komunikáciu cieľovej skupine, vnímať reč tela osoby, s ktorou komunikujete, využívať vlastnú reč tela, byť jasný a stručný, najskôr premýšľať, potom hovoriť.

Komunikačné schopnosti podrobne:

- **aktívne počúvať a preukazovať záujem o druhých** – čo znamená:
  - udržiavať očný kontakt,
  - vnímať neverbálne signály
  - prejaviť záujem o to, čo hovorí druhá osoba,
  - prejaviť pochopenie,
- **prispôsobiť svoju komunikáciu cieľovej skupine** - rôzni ľudia vyžadujú odlišný prístup ku komunikácii. K priateľom môže byť človek voľnejší, ale vo vzťahu k nadriadeným alebo obchodným partnerom sa odporúča formálnejší prístup,
- **vnímať reč tela osoby, s ktorou komunikujete** - reč tela hovorí oveľa viac ako slová samotné,
- **využívať vlastnú reč tela** – overte si, či vami vysielané neverbálne signály:
  - podporujú vaše slová,
  - vyjadrujú otvorenosť a ochotu komunikovať,
- **byť jasný a stručný** - efektívna komunikácia neznamená len vyslovenie slov, ale aj ich správne zacielenie. Snažte sa byť pri komunikácii stručný, ale zároveň konkrétny. Predstavte svoje myšlienky a názory jasne a súvislo. Minimalizujete tak možnosť vzájomných nedorozumení a nesprávnych pochopení,
- **najskôr premýšľať, potom hovoriť** – predtým, ako človek niečo povie, mal by si dať chvíľu na zváženie svojich slov. Premýšľajte o tom, ako môžu slová ovplyvniť komunikačných partnerov a aké reakcie môžu vyvolať.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania