

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ



Общение — это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы общаемся постоянно, даже когда молчим (через наши жесты, движения, мимику).

Эффективное общение — это не просто передача информации. Для эффективного общения, важно не только уметь говорить, но еще уметь слушать, слышать и понимать, о чем говорит собеседник. Эти способности эффективного общения каждый развивает в себе самостоятельно, учась у людей, которые нас окружают (прежде всего родителей). Вполне возможно, что перенятая в детстве манера общения родителей, не будет эффективной.

Можно выделить самые основные правила, которые помогают сделать общение с совершенно разными людьми и в различных сферах жизни более эффективным:

- Нужно помнить, что для эффективного общения, между собеседниками должен быть установлен контакт.
- Для эффективного общения рекомендуется также говорить в том же темпе и в том же объеме, а также используя аналогичную позу (стоя либо сидя) что и собеседник. Известно, что люди любят, когда им подражают.
- Не стоит использовать витиеватые длинные фразы в разговоре, используя лишь общие слова, ведь в этом случае есть риск остаться не понятыми. Важно все же говорить конкретно и по существу, чтобы собеседник мог без труда все понять и при чем понять именно так, как было задумано.

- Невербальное общение — это очень важная составляющая эффективного общения. Лишь 7% общения составляют непосредственно слова. Это означает, что 93 % общения состоит из мимики и жестов. Невербальное общение используется и для того, чтобы показать ответную реакцию на то, что нам сообщают.
- После того как разговор закончен, нужно сообщить определенную информацию, обязательно убедившись в том, что вас поняли правильно.
- Не стоит пассивно воспринимать информацию собеседника. В ходе беседы рекомендуется давать понять жестами, мимикой словами то, что вы слушаете и слышите собеседника, вы понимаете то, о чем он сообщает.

Современный мир устроен так, что без эффективного общения с людьми, сложно добиться успехов в работе, построить личную жизнь. Эффективность общения в первую очередь зависит от того, насколько человек владеет речью и открыт во вне.