

İletişim Türleri

Sözlü İletişim

Sözlü iletişim kelimeler cümleler harflerle olan iletişimdir. Sözlü iletişim en çok kullanılan iletişim türüdür

Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim kişinin konuşmadan jest, mimikler ve nesnelere yaptığı iletişimdir.

Yazılı İletişim

Yazılı iletişim iletişimin kağıt kalem bilgisayar ve diğer teknolojik yazı yazma aygıtları kullanılarak gerçekleştirildiği iletişim biçimidir.

Etkili İletişim

+Etkili iletişim sayesinde, insanlar başkalarını daha iyi anlayabilir, kendini daha iyi ifade edebilir.
+İnsanlar birbirleriyle içten ilişkiler kurabilir. İnsanlar birbirlerine karşı daha saygılı ve hoşgörülü olabilir.

+Bşkalarını daha az incitir, karşısındakine saldırmadan düşüncesini savunabilir, karşısındakiyle onu kırmadan tartışabilir.

İletişim Engelleri

Bağırarak konuşmak

Suçlamak/ Eleştirmek

Birbirini Dinlememek

Lakap Takmak

Öfkelenmek

**Etkin
dinleyici
olmak**

**Göz teması
kurabilmek**

**Beden dili,
hitap ve ses
tonunu
ayarlamak**

**Hoşgörülü ve
önyargısız
olabilmek**

**İletişim
Becerileri**

**Kendimizi
doğru ifade
edebilmek**

**Empati
kurabilmek**

**Saygı
Duymak**

**Eleştiriye
açık olmak**

Etkili İletişim Kurmayı Kolaylaştıran Bazı Beceriler

ETKİLİ İLETİŞİM

Empati:

Kendinizi diğer insanların yerine koymaya: düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmaktır.

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

Beden Dili:

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

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

Ben Dili:

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

Sen Dili:

Durum/konu hakkında karşıdaki kişiyi suçlayıcı ifade şeklidir. Suçlama içerir ve karşıdaki kişi doğal olarak savunmaya geçer.

Terapötik Akademi

Etkili İletişimde Bulunan 5 Temel Etmen

1. Önemseme

2. Kabul Edilme

3. Değer Görme

4. Güven

5. Aidiyet Duygusu