

# Эффективное общение: основные компоненты



Умение общаться с людьми – это товар, и я заплачу за такое умение больше, чем за что-либо другое на свете.

(Дж. Рокфеллер)

Человек – «существо социальное». Это означает что он живет среди людей и осуществляет свою жизнедеятельность (достигает целей, удовлетворяет потребности, трудиться) не иначе как через взаимодействие, общение.

# Ловушка общения-

это ситуация, в которых человек неадекватно оценивает и неправильно воспринимает поступающую информацию, и действует ошибочным образом.

# Основные ловушки общения:

**Сравнивать человека со своим внутренним представлением о нем**



# Основные ловушки общения:

Интерпретация события в свою пользу



# Основные ловушки общения:

## Ловушка ложного долга



# Основные ловушки общения:

**Считать других людей предметами для удобного пользования**



# Основные ловушки общения:

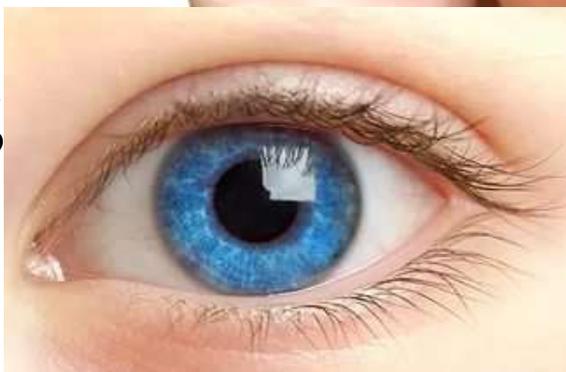
## Слово «Нет»



# Каналы восприятия информации

В зависимости от особенностей восприятия и обработки информации, людей можно условно разделить на 4 категории

- ▶ Аудиалы;
- ▶ Визуалы;
- ▶ Кинестетики;
- ▶ Дигиталы.



# Аудиалы:

Аудиалы — те люди, кто в основном получает информацию через слуховой канал.



# Визуалы

Визуалы — это люди, которые «видят» окружающий мир, т.е. воспринимающие большую часть информации с помощью зрения.



# Кинестетики

Кинестетики — «чувствуют» окружающий мир и воспринимают большую часть информации через обоняние, осязание, с помощью движений и др.



# Дигиталы

Дигиталы - это люди у которых восприятие информации происходит в основном через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков и логических доводов.

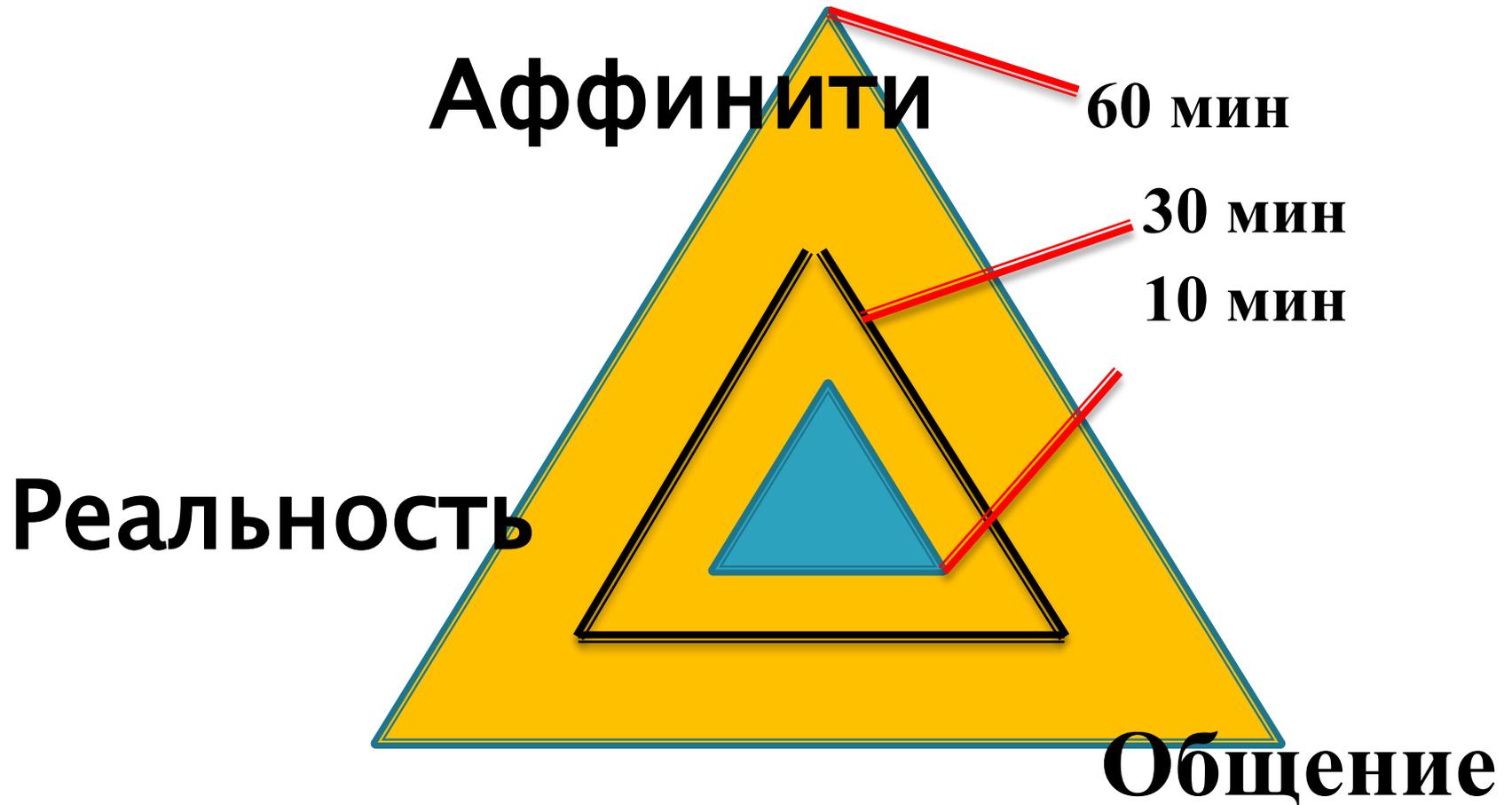


# Интонация в общении

**Интонация** - это совокупность звуковых средств языка:

- ▶ **Мелодика** (изменение голоса в процессе речи по высоте и силе);
- ▶ **Ритм** (равномерное чередование ударных и безударных слогов, различных по длительности и силе произношения);
- ▶ **Темп** (количество слов или слогов, произнесенных за определенную единицу времени)
- ▶ **Логическое ударение** (выделение из фразы главных по смыслу слов или словосочетаний путем повышения или понижения голоса, изменения темпа),
- ▶ **Пауза** (временной остановки в речи)
- ▶ **Тембр** (эмоционально-экспрессивная окраска речи; с его помощью можно выражать радость, досаду, печаль и т. д.),
- ▶ **Сила голоса** (смена громкости звучания речи в зависимости от содержания высказывания).

# Треугольник АРО



**СИМПАТИЯ (Аффинити)** - просто ощущение общего пространства, поддержки и близости.



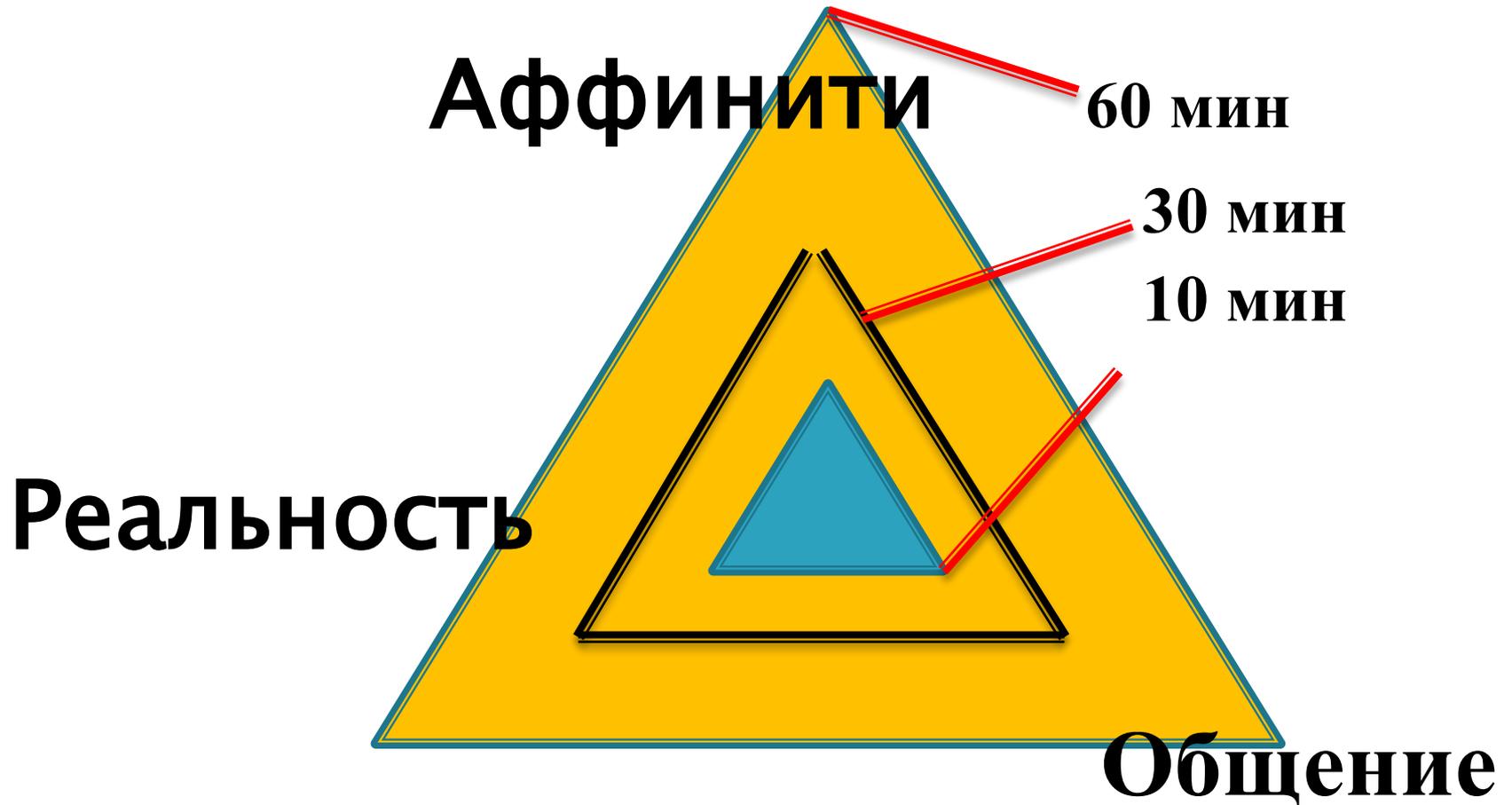
**ОБЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ** - ЭТО КОГДА ВЫ ОБА  
СМОТРИТЕ ИЗ ОДНОЙ ТОЧКИ И ВИДИТЕ ЧТО-ТО  
ОДИНАКОВО.



**ОБЩЕНИЕ** - это обмен чем угодно: словами, знаками, прикосновениями.



# Треугольник АРО



# Основные правила эффективного общения

- ▶ **Концентрируйте внимание на говорящем**
- ▶ **Уточняйте**
- ▶ **Сообщайте**
- ▶ **В процессе приема информации не перебивайте говорящего**
- ▶ **Добивайтесь, чтобы вас услышали и поняли**
- ▶ **Поддерживайте атмосферу доверия**
- ▶ **Используйте невербальные средства коммуникации**

Наслаждение общением - главный признак дружбы.

(Аристотель)



**Спасибо за внимание!**