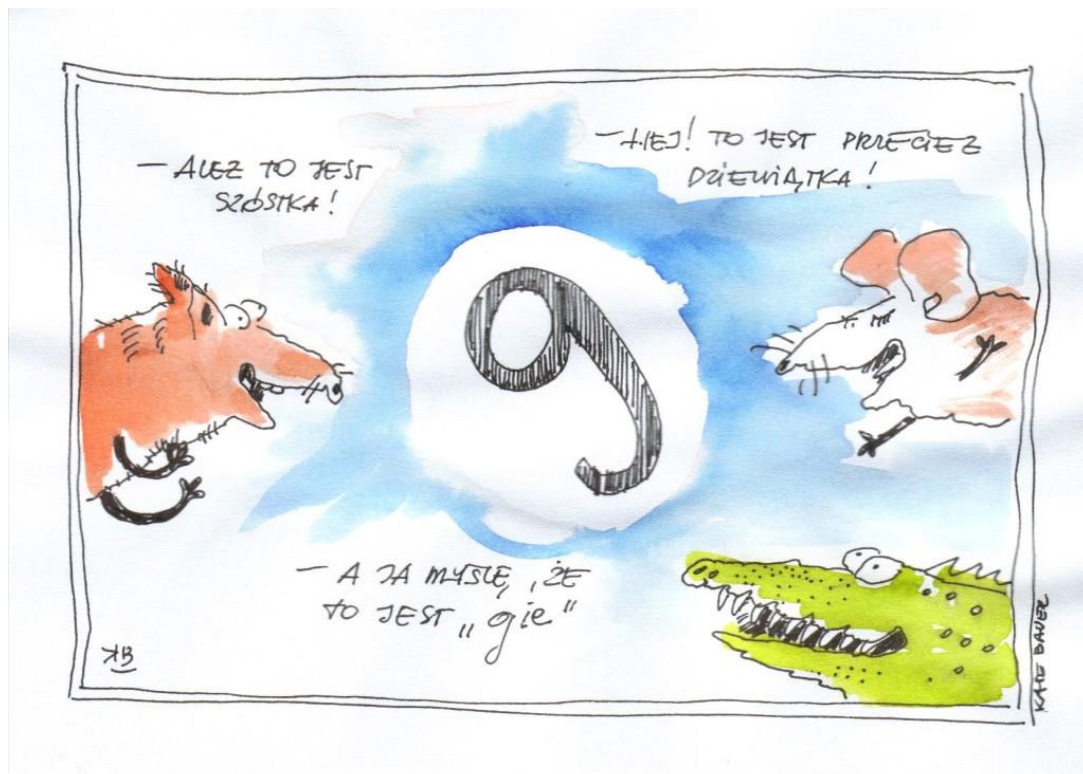


Komunikacja bez barier, czyli wilk syty i owca cała



Czy powyższy znak to 6, czy 9, a może twoim zdaniem jeszcze coś innego? Jaka jest prawidłowa odpowiedź? Otóż przez każdego ten symbol może być inaczej interpretowany. Dla Myszy to będzie dziewiątka (9), dla Lisa – szóstka (6), a dla Krokodyla – mała literka „g”. Jeden znak a minimum trzy różne odpowiedzi, trzy różne INTERPRETACJE!

Spójrzmy na kolejne przykłady. *Wracający do swojej rodowej posiadłości z długiego spaceru potomek hrabiego, szukając kluczy w spodniach zauważył, że ZAMEK uległ zniszczeniu.* Jaki zamek autor miał na myśli? Czy zamek w spodniach przy kieszeni? Czy zamek do drzwi? Czy może posiadłość hrabiego? Na tę wątpliwość raczej nie znajdziemy odpowiedzi w powyższym zdaniu.

Chylące się ku zachodowi słońce przypomniało hasającym razem po łące wilkowi i owcy, że najwyższa pora już coś zjeść. Owca krzyknęła więc do wilka: „Czas na KOLACJĘ”. Wilk na to: „Świetny pomysł”. Czy aby na pewno oba zwierzaki miały to samo na myśli? W tym właśnie tkwi problem z naszą komunikacją, że każdy człowiek na swój własny sposób INTERPRETUJE każdy symbol, słowo, wyrażenie, obraz, dźwięk czy gest. Interpretuje poprzez pryzmat posiadanych informacji, wiedzy, swoich wartości i przekonań oraz przeżytych doświadczeń. Ile ludzi żyje na świecie, tyle może być interpretacji treści, jakie chcemy przekazać innym... jeśli nie zrobimy tego

poprawnie. Nieumiejętne komunikowanie się spowalnia, a czasami wręcz hamuje swobodny rozwój. Utrudnia nawiązywanie kontaktów i przeszkadza w osiągnięciu porozumienia. I co najboleśniej, nie sprzyja uzyskiwaniu bliskich, głębokich więzi. Jednak osoby, które potrafią się efektywnie porozumiewać zazwyczaj dużo łatwiej znajdują pracę, pozyskują klientów, są doceniani w pracy, mają udane związki oraz relacje z przyjaciółmi. Możemy zatem stwierdzić, że komunikowanie się jest podstawą w układach biznesowych, sprawach rodzinnych i relacjach uczuciowych. Jest kluczową umiejętnością człowieka.

Nawet jeśli uważasz, że nie ma większych problemów w porozumiewaniu się to weź pod uwagę, iż zawsze można robić to szybciej, bardziej skutecznie i bez stresu.

Czy to wystarczające argumenty, aby dowiedzieć się więcej na temat właściwej komunikacji? Jeśli tak, to zapraszam do lektury.

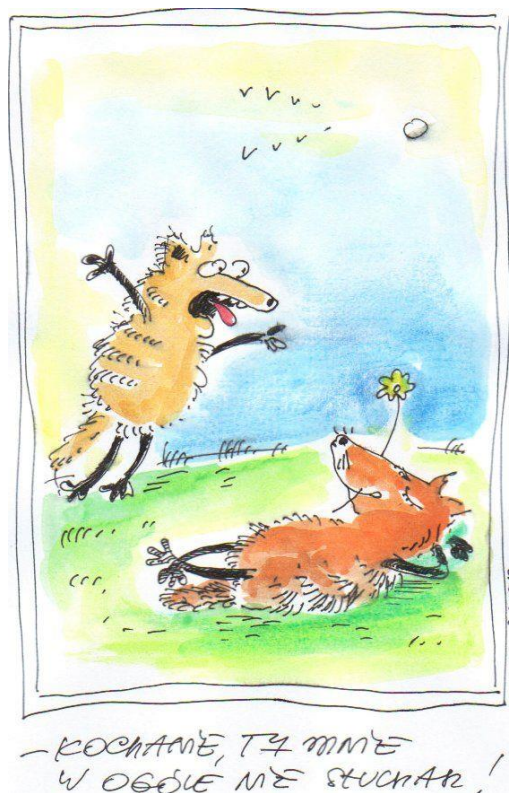
Książka jest poradnikiem, który traktuje:

- o tym, dlaczego skuteczna komunikacja jest ważna,
- o złożoności procesu komunikacji,
- o podstawowych błędach w komunikacji,
- o tym, jak unikać błędów i co powinno się robić w zamian,
- o podstawowych narzędziach utrzymywania rozmowy na właściwym kursie i docierania do wybranego portu,
- o tym, jak sobie radzić z reakcjami swoimi i innych.

Jeśli jesteś:

- mężem bądź żoną,
- dziewczyną swojego chłopaka lub chłopakiem swojej dziewczyny,
- rodzicem bądź dzieckiem,
- nauczycielem lub uczniem,
- szefem bądź pracownikiem...

to niewątpliwie książka dla Ciebie!



Dlaczego? Ponieważ to bardzo praktyczna książka z przykładami typowych błędów w komunikacji i prostymi radami, jak poprawić swoje stosunki międzyludzkie za pomocą skutecznego porozumiewania się. Książka jest bogato ilustrowana świetnymi rysunkami Kate Bauer. Jest śmieszna, w zabawny sposób mówi o poważnych problemach z komunikacją.

Po przeczytaniu książki będziesz wiedzieć jak:

- prowadzić właściwie rozmowę,
- budować pozytywne relacje z rozmówcą,
- przekonywać innych do swojego zdania,
- interpretować zachowania innych,
- radzić sobie z trudnymi rozmówcami,
- panować nad swoimi emocjami,
- rozmawiać, aby być zrozumianym.

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI

<i>Z życia wzięte</i>	5
ZAMIAST WSTĘPU – CZYLI DLACZEGO UMIEJĘTNOŚĆ KOMUNIKOWANIA SIĘ JEST WAŻNA	6
ROZDZIAŁ 1. KOLOR, ZAPACH, TANIEC I GWIZDANIE – CZYLI KOMUNIKOWANIE SIĘ TO RZECZ NATURALNA	9
ROZDZIAŁ 2. Z CZYM TO SIĘ JE – CZYLI PROCES KOMUNIKACJI	12
ROZDZIAŁ 3. ALE KANAŁ! – CZYLI RODZAJE KOMUNIKACJI I FORMY PRZESYŁANIA WIADOMOŚCI	17
<i>Z życia wzięte</i>	17
ROZDZIAŁ 4. CO TAK SZUMI – CZYLI BARIERY I BŁĘDY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI	21
<i>Bariery komunikacyjne według kolejności alfabetycznej:</i>	22
<i>Brak umiejętności słuchania</i>	23
<i>Z życia wzięte</i>	25
<i>Z życia wzięte</i>	27
<i>Brak umiejętności mówienia</i>	31
<i>Negatywne postawy</i>	41
<i>Z życia wzięte</i>	44
<i>Niewłaściwe zachowania niewerbalne</i>	51
<i>Problemy z wyrażeniem i odbieraniem uczuć</i>	52
<i>Różnice wynikające z aspektów społecznych</i>	53
<i>Utrudnienia percepcyjne</i>	57
ROZDZIAŁ 5. POKAŻ MI JEZYK, A POWIEM CI KIM JESTEŚ – CZYLI NIEWERBALNE WYWIERANIE WPLYWU	60
<i>Komunikacja niewerbalna (niejęzykowa) w życiu człowieka</i>	60
<i>Elementy komunikacji niewerbalnej (niejęzykowej)</i>	63
<i>Funkcje komunikacji niewerbalnej:</i>	77
<i>Bariery związane z brakiem umiejętności komunikacji niewerbalnej:</i>	78
<i>Co może powiedzieć nasze ciało innym – mini słowniczek</i>	82
<i>Różnice kulturowe w komunikacji niewerbalnej</i>	86
<i>Z życia wzięte</i>	87
<i>Różnice między kobietą a mężczyzną w komunikacji niewerbalnej</i>	88
ROZDZIAŁ 6. A NIECH TO...! – CZYLI EMOCJE W KOMUNIKACJI	90
<i>Emocje, a co to takiego</i>	90
<i>Jak działają na nas emocje</i>	91
<i>Problemy z emocjami</i>	97
<i>Z życia wzięte</i>	98
<i>Z życia wzięte</i>	100
<i>Jak sobie radzić z emocjami</i>	102
ROZDZIAŁ 7. FACET Z MARSJA, BABA Z WENUS – CZYLI WOJNA ŚWIATÓW	104
<i>Z życia wzięte</i>	104
<i>Przyczyna wojny – czyli skąd biorą się różnice w komunikacji</i>	105
<i>Rozmowy w języku Wenusjan – czyli, cechy „kobiecego języka”:</i>	108
<i>Rozmowy w języku Marsjan – czyli, cechy „męskiego języka”:</i>	109

<i>Słowniczek wenusjańsko-marsjański</i>	109
<i>Różnice między kobietą a mężczyzną w komunikacji niewerbalnej</i>	111
<i>Drobna konkluzja</i>	113
ROZDZIAŁ 8. EUREKA – CZYLI JAK SOBIE RADZIĆ Z BARIERAMI	117
<i>Jak zostać Ekspertem skutecznego porozumiewania się (ESP)</i>	117
NAUCZ SIĘ SŁUCHAĆ	118
<i>Rada pierwsza: skoncentruj się na mówiącym</i>	118
<i>Rada druga: nawiąź kontakt wzrokowy</i>	118
<i>Rada trzecia: pamiętaj o postawie otwartej</i>	119
<i>Rada czwarta: pracuj nad empatią i pozytywnym nastawieniem</i>	119
<i>Rada piąta: upewnij się, że dobrze zrozumiałeś</i>	119
<i>Rada szósta: stosuj potwierdzenia niewerbalne</i>	122
<i>Rada siódma: śmieję się</i>	122
<i>Rada ósma: stwarzaj dobry klimat</i>	122
<i>Rada dziewiąta: bądź cierpliwy i opanowany</i>	122
<i>Rada dziesiąta: rób notatki</i>	122
<i>Rada jedenasta: zawsze możesz mieć własne zdanie</i>	123
NAUCZ SIĘ MÓWIĆ	124
<i>Rada pierwsza: sprecyzuj cel rozmowy</i>	124
<i>Rada druga: pomyśl zanim powiesz</i>	124
<i>Rada trzecia: przejdź szybko do sedna</i>	125
<i>Rada czwarta: weź odpowiedzialność za to co mówisz</i>	125
<i>Rada piąta: wyrażaj się jasno i konkretnie</i>	125
<i>Rada szósta: bądź autentyczny</i>	126
<i>Rada siódma: wyrażaj emocje</i>	126
<i>Rada ósma: stosuj komunikację dwustronną</i>	126
<i>Rada dziewiąta: stosuj konstruktywną informację zwrotną</i>	127
<i>Rada dziesiąta: używaj słów i wyrażeń „kluczy”, stosuj odpowiedzi potakujące</i>	128
<i>Rada jedenasta: mów za siebie i o sobie</i>	129
<i>Rada dwunasta unikaj słów, które ranią</i>	130
<i>Rada trzynasta: uogólnienie i generalizowanie stosuj sporadycznie</i>	130
<i>Rada czternasta: poznaj swojego rozmówcę</i>	131
<i>Rada piętnasta: upewnij się, że dobrze zrozumiałeś rozmówcę</i>	131
<i>Rada szesnasta: pamiętaj o innych</i>	131
<i>Rada siedemnasta: wykorzystuj humor</i>	131
<i>Rada osiemnasta: wizualizuj swoje wypowiedzi</i>	131
<i>Rada dziewiętnasta: pamiętaj o słuchowcu, wzrokowcu i kinestetyku</i>	132
<i>Rada dwudziesta: umiejętnie wykorzystuj mowę ciała</i>	132
ZMINIMALIZUJ NEGATYWNE POSTAWY	133
<i>Rada pierwsza: bądź asertywny</i>	133
<i>Rada druga: zaufaj innym</i>	134
<i>Rada trzecia: pozwól innym decydować za siebie</i>	134
<i>Rada czwarta: kontroluj emocje</i>	134
<i>Rada piąta: nie manipuluj</i>	134
<i>Rada szósta: unikaj osądzenia – stosuj skuteczną pochwałę i konstruktywną krytykę</i> ..	135
<i>Rada siódma: zamiast wyśmiewania i wywyższania się bądź uprzejmy</i>	135
NAUCZ SIĘ KOMUNIKACJI NIEWERBALNEJ	136
<i>Rada pierwsza: zrób jak najlepsze pierwsze wrażenie</i>	136
<i>Rada druga: popracuj nad mimiką</i>	136
<i>Rada trzecia: używaj odpowiednio swojego głosu</i>	136
<i>Rada czwarta: panuj nad gestami</i>	137

<i>Rada piąta: pamiętaj o postawie otwartej</i>	<i>137</i>
<i>Rada szósta: obdzielaj dotykiem z umiarem.....</i>	<i>137</i>
<i>Rada siódma: szanuj terytorium swoje i innych.....</i>	<i>138</i>
<i>Rada ósma: stwórz odpowiednią czasoprzestrzeń</i>	<i>138</i>
<i>Rada dziewiąta: stosuj potwierdzenia niewerbalne</i>	<i>139</i>
<i>Rada dziesiąta: dbaj o zgodność przekazu werbalnego i niewerbalnego</i>	<i>139</i>
NAUCZ SIĘ KIEROWAĆ SWOIMI EMOCJAMI I UCZUCIAMI.....	140
<i>Rada pierwsza: okazuj uczucia i emocje.....</i>	<i>140</i>
<i>Rada druga: kontroluj swoje emocje.....</i>	<i>140</i>
ZROZUM JEZYK PŁCI PRZECIWNEJ.....	142
MOJE ZAKOŃCZENIE – CZYLI TWÓJ POCZĄTEK, CZYLI DAŻENIE DO DOSKONAŁOŚCI	144
<i>Złota rada: myśl pozytywnie.....</i>	<i>144</i>
ODPOWIEDZI I ROZWIĄZANIA.....	145
BIBLIOGRAFIA.....	147