

Komuniciranje in sodelovanje skozi prizmo osebne energije



Dr. Danijela Brečko

Danijela

Delo



Drznost

Dobrodelnost

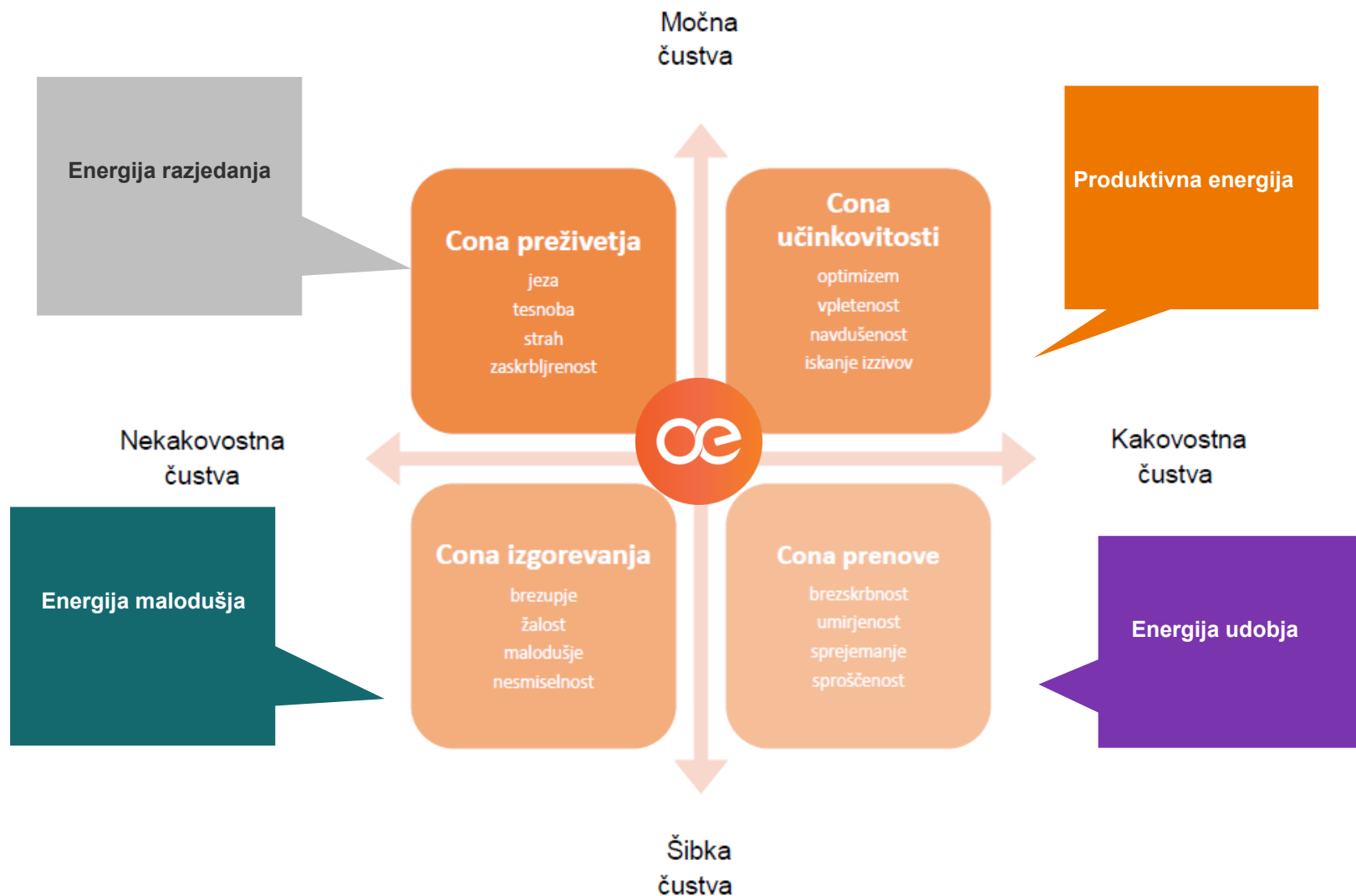
Družina

SOFO2
www.sofos.si

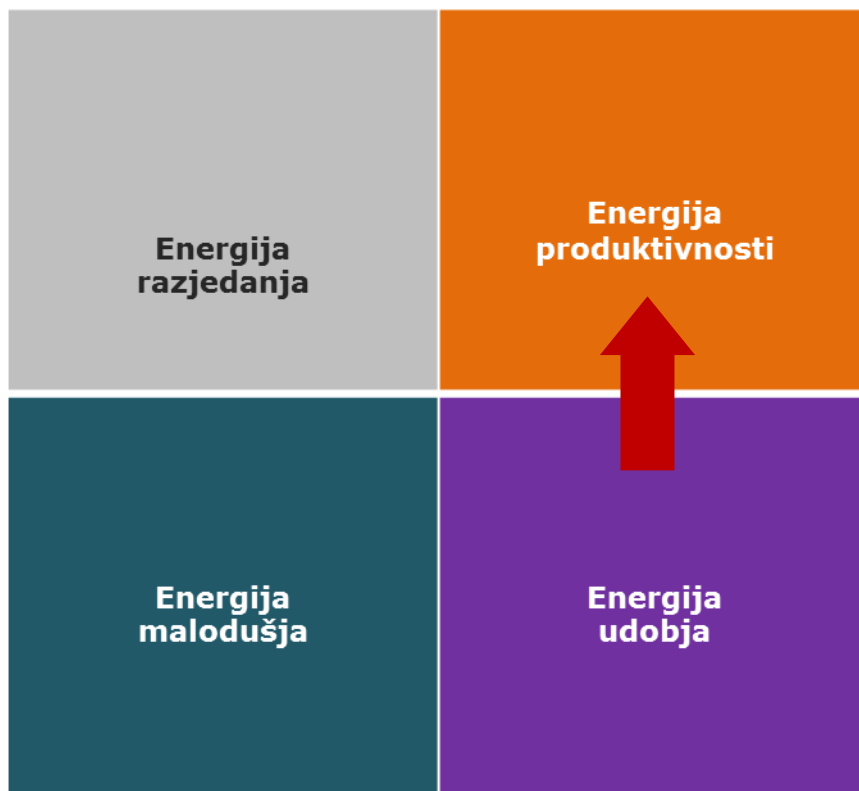
Energijsko + osebno ime



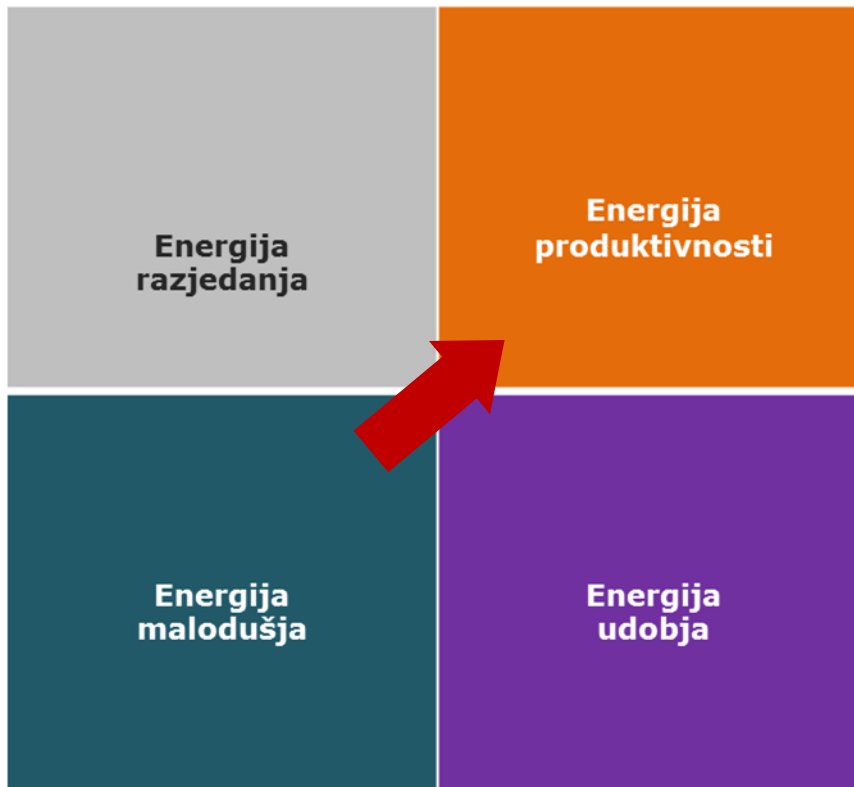
Matrika osebne energije



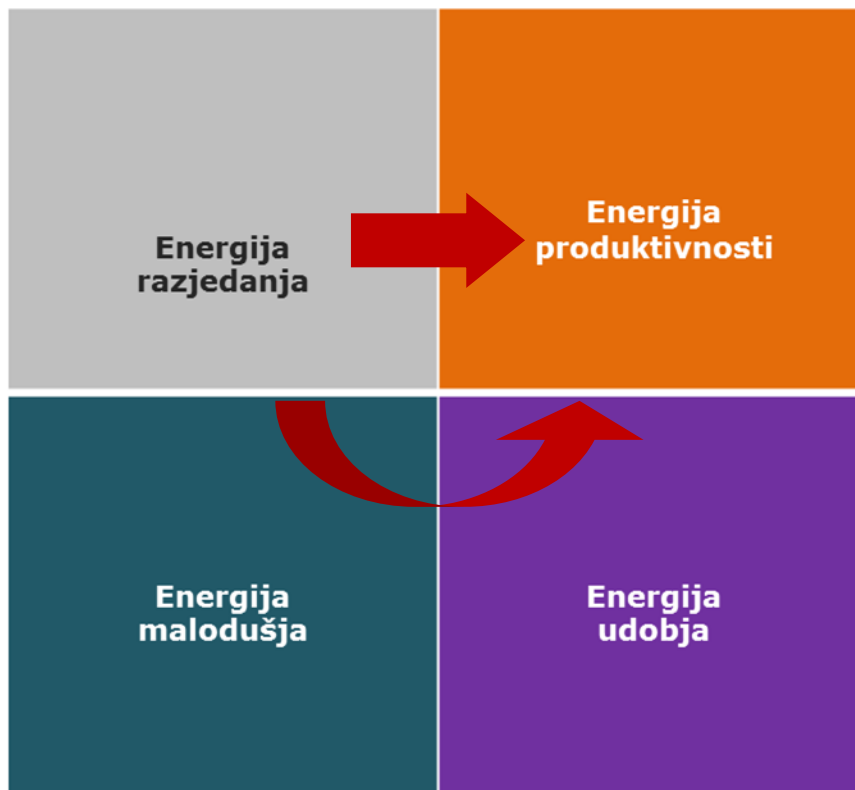
„Premagovanje zmaja“



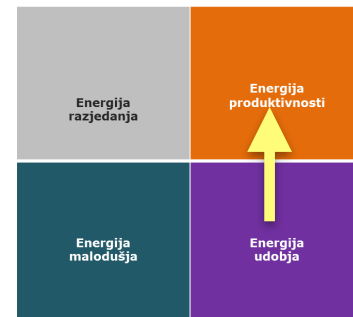
Osvojitev kraljične



Mobiliziranje in osredotočanje energije



;Jasna in ciljno usmerjena komunikacija

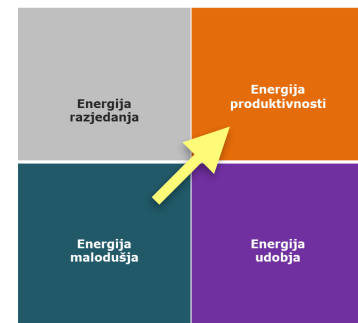


Kaj je cilj komunikacije?
“SMART” komunikacija
Mentalna priprava
Redundantnost
Spretnost pri prenosu sporočila

;Empatija in so-čutenje

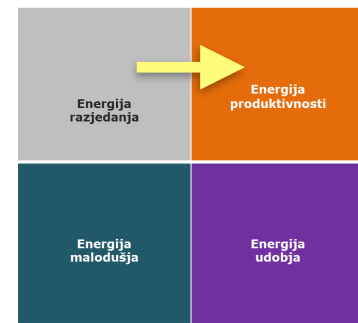


;Empatija in so-čutenje



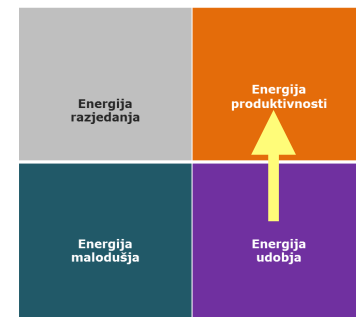
Empatija, simpatija, antipatija,
apatija;
Premalo ali preveč empatični?;
Moralno presojanje;
Primerjanje sebe z drugimi in
primerjanje ljudi med seboj;
Kako se še kaže
(ne)sposobnost empatije?

;Ločimo sodbe od opazovanja



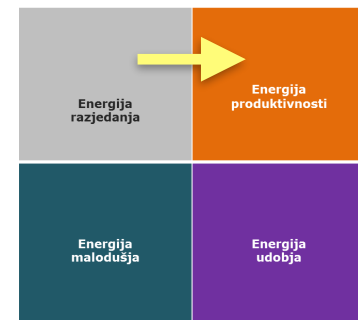
- Sodba ali opazovanje;
- Presojanje ljudi in posledice;
- Prvi vtis?
- Čustveno inteligentna komunikacija ločuje opazovanje od sodbe

;Odkrita komunikacija



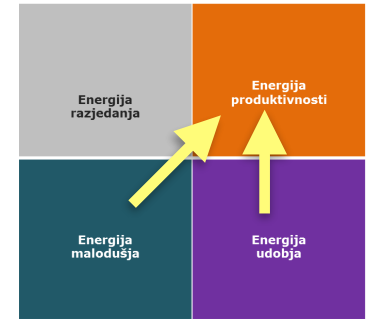
- Preveč vljudni, da bi bili odkriti;
- Bolje prva kot druga zamera;
- Odkritost je odlika velikih;
- Če drugemu ne poveste, da vas kaj moti, mu ne daste priložnosti, da bi se izboljšal...

;Izražanje občutkov



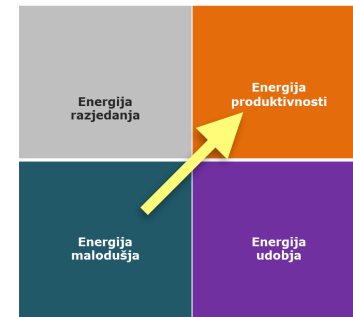
- Kako nam gre izražanje občutkov;
- Ločimo misli od naših občutkov;
- Občutke lahko izrazimo v prvi osebi
- Z izražanjem občutkov se sogovorniku veliko lažje približamo
- ...

;Dajanje pohvale ter kritike



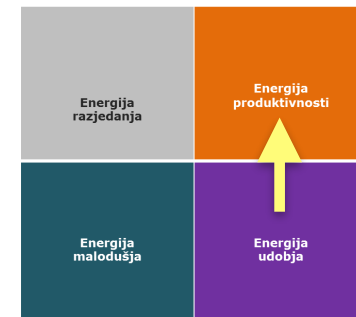
- Argumentirana pohvala in argumentirana kritika;
- Udobna in neudobna povratna informacija?;
- Kako se ljudje odzivamo na neudobne povratne informacije...

;Uporabljam pozitivne formulacije



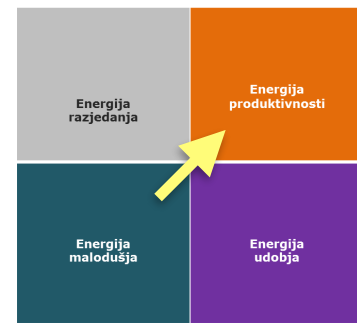
- Komuniciramo tisto, kar želimo in ne tisto, česar ne;
- Koliko misli se nam rodi čez dan?
- Spodbujanje pozitivnih asociacij
...

;Komunicirajmo nedvoumno



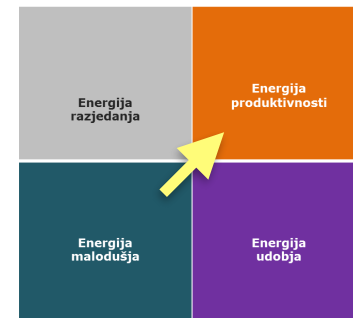
- Odkrito ali zavito;
- Neposredno ali posredno;
- Spretnost zaznavanja čustev v komunikaciji...

;Izražajmo hvaležnost



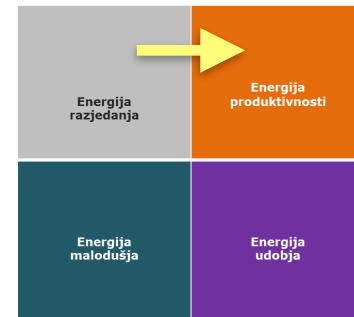
- Hvala, zahvala, pohvala;
- Izražanje hvaležnosti nas krepi;
- Spodbuja druge k pozitivni komunikaciji

;Preseganje samoobtoževanja



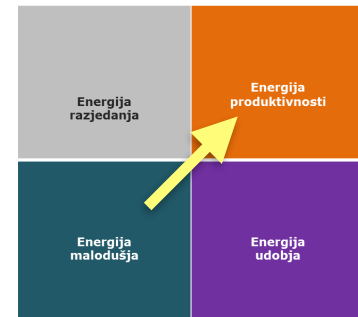
- Kje je meja samokritičnosti;
- Dejstva in način interpretiranja dejstev;
- Obratna očala;
- Daljnovidna očala;
- Širokokotna očala ...

;Izražajmo prošnje, ne zahtev



- Zakaj prošnje preoblikujemo v zahteve;
- Zahtevo doživljamo kot pritisk;
- Dva najpogostejša odziva na zahtevo
- Kako izrazimo prošnjo;
- Kako s odzvati na zavrnjeno prošnjo...

;Pokažimo razumevanje



- Kako izkažemo razumevanje;
- Radi svetujete drugim;
- Zakaj nasveti praviloma ne delujejo;
- Kakšne so še druge pasti, v katere se lahko ujamemo pri izkazovanju razumevanja ...

;Pokažimo razumevanje

POZOR, lahko je past....

Dajanje nasvetov

Preigravanje

Poučevanje

Tolaženje

Pripovedovanje zgodb

Potiskanje stvari pod preprogo

Smiljenje

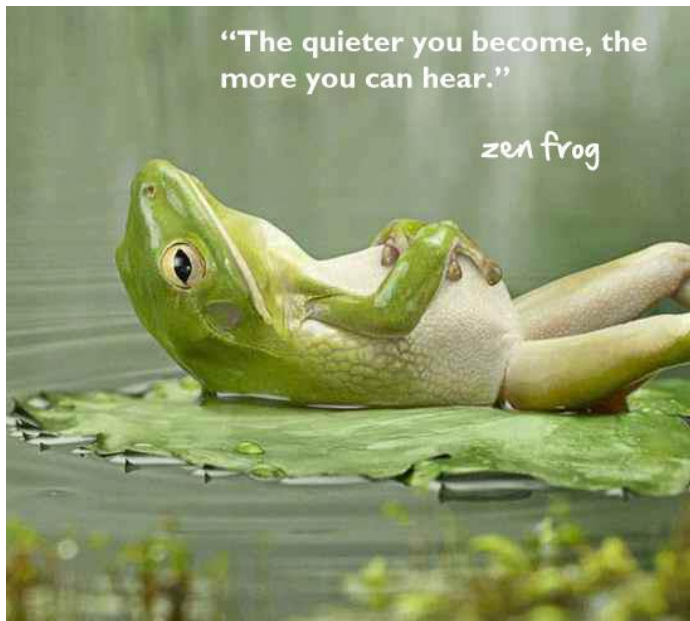
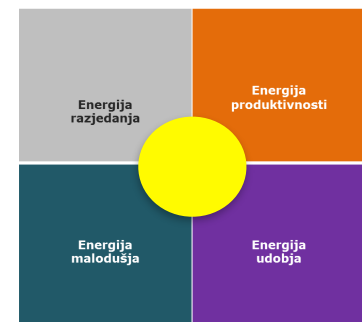
„Spraševanje zgodovine“

Pravdanje

Popravljanje ali zanikanje situacije ali dogodkov



;Poslušajmo s 4 ušesi



- Kaj nam sogovornik sporoča;
- uho za vsebino,
- uho za osebo, ki govori,
- uho za odnos,
- uho za vpliv.
- Poslušanje je zahtevna aktivnost;
- Dragoceni trenutki tišine...





Danijela Brečko

danijela.brecko@sofos.si

www.sofos.si