

Тема 7. Ефективна комунікація, нетворкінг й активне слухання

У сучасному світі, де людські стосунки відіграють все більшу роль, ефективна комунікація, нетворкінг й активне слухання стають ключовими навичками для успіху в будь-якій сфері. Ці навички дозволяють нам налагоджувати міцні зв'язки з людьми, будувати довіру й співпрацю, а також досягати своїх цілей.

Ефективна комунікація – це не просто вміння чітко й лаконічно висловлювати свої думки. Це комплексний процес, який ґрунтується на глибокому розумінні себе та інших людей, а також на володінні спектром професійних навичок.

Активне слухання є и найвищим та найефективнішим рівнем слухання, а ще й особливою комунікативною технікою для досягнення успішної комунікації. Техніка активного слухання має вербальні і невербальні прийоми. До невербальних прийомів активного слухання відносять: жести і міміку, за допомогою яких слухач підтверджує, що він чує та розуміє свого співрозмовника; зоровий контакт із співрозмовником, але не слід дивитися дуже пильно, бо це може бути прийнято досить вороже; відкриту позу, тобто не слід схрещувати руки при спілкуванні чи робити різкі рухи. До вербальних прийомів активного слухання відносять: тактику задавання «відвертих питань» з метою отримання більше інформації та показу щирого інтересу до співрозмовника.

Тренінгова вправа Вправа 1 "Активне слухання":

Мета: Навчитися уважно слухати співрозмовника і розуміти його емоції.

Хід вправи: Один учасник розповідає про якусь ситуацію, що викликала у нього емоції. Інший учасник уважно слухає, не перебиваючи. Після того, як перший учасник закінчить, другий учасник переказує його слова, роблячи акцент на емоціях.

Завдання до вправи: Перший учасник дає зворотний зв'язок, наскільки точно другий учасник зрозумів його емоції.

Вправа 2 "Я-повідомлення"

Мета: навчитися говорити про свої емоції без звинувачень і претензій.

Хід вправи: Опишіть ситуацію, яка викликала у вас емоції. Скажіть, що ви відчуваєте, використовуючи формулювання "Я відчуваю...".

Завдання до вправи: Поясніть, чому ви відчуваєте цю емоцію.

Скажіть, що ви хочете, щоб змінилося.

Перелік питань для самостійного опрацювання

1. Використання нових технологій для спілкування.

2. Вплив культури на комунікацію.
3. Роль емпатії в спілкуванні.
4. Які переваги дає активне слухання в особистих і ділових стосунках?
5. Які етичні принципи слід дотримуватися при нетворкінгу?