

## KOMUNIKACJA BEZ TAJEMNIC!

Komunikacja jest umiejętnością, którą rozwijamy przez całe życie. Pewne formy i narzędzia mogą usprawnić, ale także ograniczyć efektywność podejmowanych przez nas rozmów. Warto podkreślić, że porozumiewanie się, choć jest aktywnością codzienną i powszechną, pozostaje jednocześnie procesem, którego efektywność zależy od wielu czynników zaburzających go ( tzw. pułapki komunikacyjne), a więc też od przestrzegania zasad i reguł, służących sprawnemu jej przebiegowi.

### PUŁAPKI KOMUNIKACYJNE:

- Krytykowanie czy też osądzanie rozmówcy lub sposobu jego myślenia
- Stawianie wstępnych założeń i diagnozy
- Rozkazywanie oraz ostrzeganie
- Nadmierna pobłażliwość
- Moralizowanie
- Bagatelizowanie
- Pytania (nadmierne wypytywanie)
- Pozorne słuchanie
- Nieodpowiednie słownictwo
- Jednostronność wypowiedzi ( czyli nadmierna koncentracja na sobie, podczas prowadzenia rozmowy)

Nie istnieje doskonały i idealny przepis na efektywną komunikację. Komunikacja buduje bowiem relacje i to właśnie sztuka jej budowania stanowi najważniejsze ogniwo.

Opracowanie na podst. artykułu p. K. Rejszel-Stępień

Aneta Gierus