
4. EPIZÓD / AMIT ÉRDEMES MAGADDAL VINNI

A kommunikáció összetevői

01 A kommunikáció nem csak beszéd

Amikor kommunikáltok, nemcsak a szavaitok hatnak egymásra. A hangszín, a testtartás, a mimika és a gesztusok is folyamatosan üzeneteket közvetítenek, gyakran erősebben, mint maga a kimondott mondat.

02 A nonverbális jelek sokat elárulnak

Egy sóhaj, egy elfordulás vagy egy mosoly önmagában is jelentést hordozhat. Ha a szavak és a testbeszéd ellentmondanak egymásnak, a másik fél többnyire a nonverbális jelzéseknek fog hinni.

03 A konfliktus önmagában nem probléma

Minden kapcsolatban előfordulnak nézeteltérések. A kapcsolat minőségét nem az határozza meg, hogy vannak-e konfliktusok, hanem az, hogyan beszéltek róluk és képesek vagytok-e közösen megoldani őket.

04 A bizalom a kommunikációban épül

Az őszinte, nyílt kommunikáció segít elkerülni a félreértéseket és a kimondatlan elvárásokat. Minél biztonságosabb a légkör két ember között, annál könnyebb valódi érzésekről és szükségletekről beszélni.