



Покращення спілкування

Інструкції до завдання/питання

Прочитай наступні питання та дай на них чесну відповідь:

Чому, на твою думку, спілкування важливе у повсякденному житті?

З якими труднощами ти стикався/лася під час спілкування з іншими?

Як ти себе відчуваєш, коли хтось тебе не слухає уважно?

Як, на твою думку, ти міг/могла би покращити своє спілкування з іншими?

Виклик тижня:

Протягом цього тижня спробуй застосувати ефективну комунікаційну стратегію (наприклад, уважніше слухати, задавати питання, щоб краще зрозуміти, говорити з повагою у моменти розбіжностей). В кінці тижня напиши тут, як все пройшло і чого ти навчився/лася.



Покращення спілкування

Інструкції до завдання/питання

Познач “X” дії, які ти вважаєш належними
практиками комунікації:

- Уважно слухати, не перебиваючи.
- Дивитися людині в очі, коли ви розмовляєте.
- Говорити чітко та шанобливо.
- Відповідати на повідомлення, не замислюючись спочатку.
- Ігнорувати людину під час розмови.
- Ставити запитання, щоб переконатися, що ти правильно зрозумів/ла.
- Використовувати відповідну мову тіла (жести, пози).