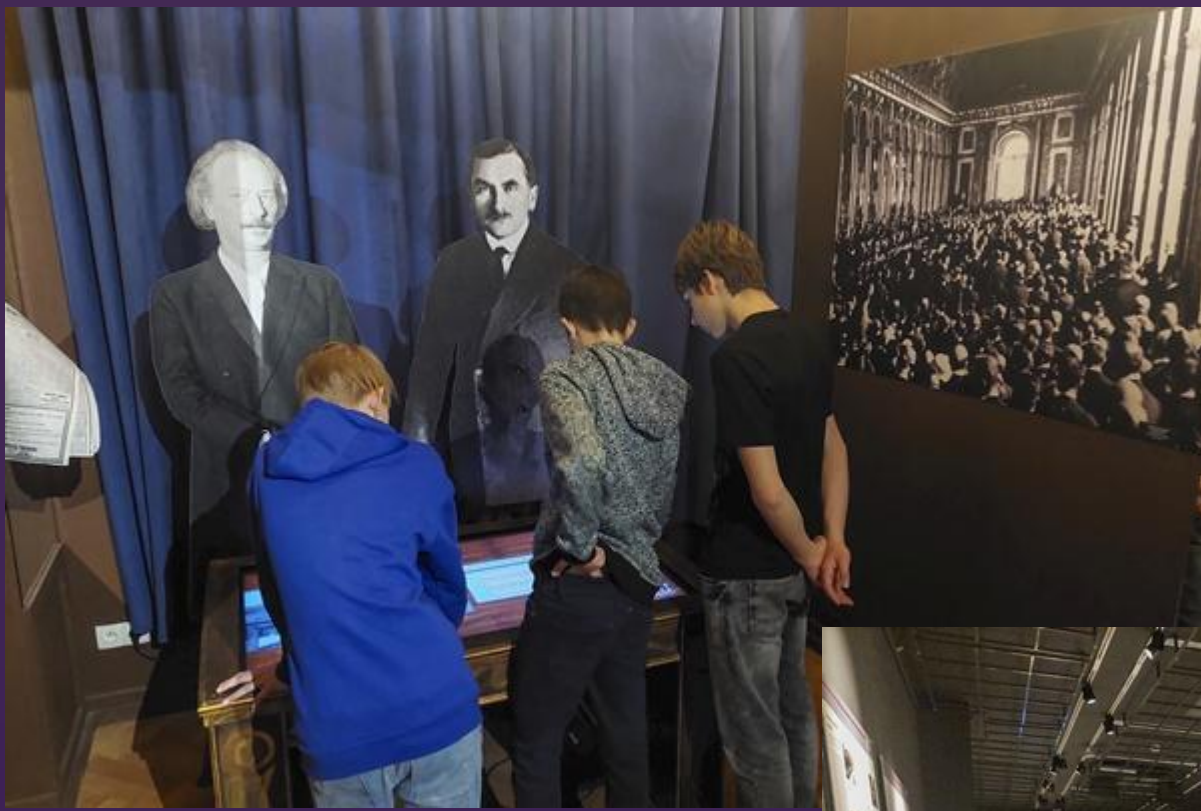


# POZNAJMY SIĘ





















# 7 ZASAD DOBREJ KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

**MYSLI**

**1. Aktywne słuchanie**

Proszę, aby uczestnicy, słuchając, nie mówili, nie komentowali, nie dyskutowali, nie wyrażali własnych opinii, nie wyrażali własnych emocji, nie wyrażali własnych wartości, nie wyrażali własnych przekonań, nie wyrażali własnych potrzeb, nie wyrażali własnych oczekiwań, nie wyrażali własnych sugestii, nie wyrażali własnych pytań, nie wyrażali własnych uwag, nie wyrażali własnych krytyk, nie wyrażali własnych pochwał, nie wyrażali własnych opinii, nie wyrażali własnych sugestii, nie wyrażali własnych pytań, nie wyrażali własnych uwag, nie wyrażali własnych krytyk, nie wyrażali własnych pochwał.

Współdziałanie, dialog, komunikacja to 7 zasad, jest bardzo ważna i potrzebna, dlatego warto się nad nią zastanowić, ponieważ jest to bardzo ważna umiejętność, która pozwala nam na lepsze zrozumienie siebie i innych, a także na lepsze zrozumienie świata, w którym żyjemy.

**7. Komunikacja niewerbalna**

Ważną rolę w komunikacji odgrywa język ciała, który może być bardzo skutecznym narzędziem do wyrażenia swoich myśli i emocji. Dlatego warto się nad nim zastanowić i nauczyć się, jak go wykorzystywać w sposób efektywny.

**GESTY**

**GESTY/MIMIKA**

**SŁOWA**

**3. Specyficzny cel komunikacji**

Ważnym elementem komunikacji jest określenie celu, który chcemy osiągnąć. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć potrzeby drugiej strony i dostosować swoją komunikację do jej potrzeb.

**2. Opisanie**

Ważnym elementem komunikacji jest opisanie, które pozwala nam na lepsze zrozumienie siebie i innych. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania, a także na lepsze zrozumienie potrzeb i oczekiwań drugiej strony.

**4. Odpowiedzialność za własną komunikację**

Ważnym elementem komunikacji jest odpowiedzialność, która pozwala nam na lepsze zrozumienie siebie i innych. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania, a także na lepsze zrozumienie potrzeb i oczekiwań drugiej strony.

**GESTY/MIMIKA**

POMOC	MYSLI	POZYTYWNE
- być otwartym	- być otwartym	- być otwartym
- być szczerym	- być szczerym	- być szczerym
- być empatycznym	- być empatycznym	- być empatycznym
- być aktywnym	- być aktywnym	- być aktywnym
- być asertywnym	- być asertywnym	- być asertywnym
- być wyrozumiałym	- być wyrozumiałym	- być wyrozumiałym
- być wyrozumiałym	- być wyrozumiałym	- być wyrozumiałym

**5. Jasna i precyzyjna komunikacja**

Ważnym elementem komunikacji jest jasność i precyzja, które pozwalają nam na lepsze zrozumienie siebie i innych. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania, a także na lepsze zrozumienie potrzeb i oczekiwań drugiej strony.

**6. Kształtowanie informacji zwrotnej**

Ważnym elementem komunikacji jest informacja zwrotna, która pozwala nam na lepsze zrozumienie siebie i innych. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania, a także na lepsze zrozumienie potrzeb i oczekiwań drugiej strony.