



## Межличностное взаимодействие

Нечто большее, чем просто обмен информацией. Речь идет о понимании эмоций и намерений, стоящих за словами.

### 1. РЕКОМЕНДАЦИИ

**1.1** Наблюдение за собеседником

*обращать особое внимание на невербальные средства общения: выражение лица, визуальный контакт глаз, интонации и тембр голоса, позы и жесты, дистанция между собеседниками.*

**1.2** Положительная установка по отношению к собеседнику

*Положительный психологический настрой, оптимизм, энтузиазм, инициативность, вера в благоприятный исход любой ситуации  
Вера в свои силы  
Смелость и решительность  
Терпение и сосредоточенность на решении поставленной задачи*

**1.3** Ориентация на собеседника

*не замыкаться в беседе на себе, своем состоянии, своих мыслях: пытайтесь мысленно встать на место партнера и понять, какие события привели его в это состояние, представьте себя на его месте.*

**1.4** Собственная эмоциональная открытость

*Если мы сами расположены к беседе, это может существенно раскрепостить собеседника*

**1.5** Безоценочное слушание

*Важно дать возможность собеседнику открыто высказать свою точку зрения не выражая свое отношение к сообщаемой информации*

## 2. ОШИБКИ

### 2.1 Ориентация на общепринятые стандарты

*Стереотипы влияют на качество взаимодействия. В итоге мы не готовы принимать другого человека*

### 2.2 Неоправданные ожидания

*За ожиданиями пропадает реальный человек и искажается восприятие информации*

### 2.3 Желание переделать другого

*Ощущение того что мы одинаково думаем создает иллюзию безопасности, в слиянии каждое различие воспринимается болезненно*

### 2.4 Доминирование в отношениях

*Стремление все контролировать говорит в первую очередь об отсутствии доверия по отношению к партнеру по общению*

### 2.5 Страх проявить себя

*Любое взаимодействие это ценный опыт, отсутствие информации препятствует правильному восприятию вас другим человеком*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?