



Межличностное взаимодействие

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

РЕКОМЕНДАЦИИ

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.

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*

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.

Собственная эмоциональная открытость

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

Безоценочное слушание

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

ОШИБКИ

- Ориентация на общепринятые стандарты
стереотипы влияют на качество взаимодействия. В итоге мы не готовы принимать другого человека
- Неоправданные ожидания
За ожиданиями пропадает реальный человек и искажается восприятие информации
- Желание переделать другого
Ощущение того что мы одинаково думаем создает иллюзию безопасности, в слиянии каждое различие воспринимается болезненно
- Доминирование в отношениях
Стремление все контролировать говорит в первую очередь об отсутствии доверия по отношению к партнеру по общению
- 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?