

Zasady dobrej komunikacji - jak mówić, żeby inni nas słuchali?

Ważne jest nie tylko to, co mówisz, ale też jak to robisz. Jasne i rzeczowe komunikaty to podstawa właściwej komunikacji. Liczy się również nastawienie do odbiorcy, mowa ciała, a nawet... natężenie głosu.

Każda rozmowa toczy się na dwóch płaszczyznach: merytorycznej i emocjonalnej. W skład płaszczyzny merytorycznej wchodzi m.in. logiczna argumentacja, tj. treści, fakty, dane, czyli wszystko to, o czym mówimy. Płaszczyzna emocjonalna to z kolei obszar, w którym dominują uczucia, nastroje, wrażenia, czyli to, jak rozmawiamy. Jak więc mówić, aby inni nas słuchali? Oto kilka podstawowych zasad.

1. **Wiedz, co chcesz powiedzieć**

Używanie jasnych, klarownych komunikatów to podstawa w sztuce efektywnej komunikacji. Nie krążmy więc wokół sprawy. Nasze wypowiedzi powinny być dynamiczne i zrozumiałe dla wszystkich.

2. **Nie monolog, a dialog**

Gdy pragniemy kogoś do siebie zjednać, zawsze powinniśmy pamiętać o tym, że w rozmowie uczestniczą dwie osoby, czyli my i nasz partner. Nie jest to więc stand up czy jednoosobowe show z bohaterem w roli głównej. Dajmy drugiej osobie szansę, aby wzięła udział w rozmowie, a z pewnością nie wejdzie w tryb „uśpiania”.

3. **Odpowiednie nastawienie**

Pozbądźmy się uprzedzeń dotyczących danej rozmowy i jej przebiegu. Jeśli przyjmujemy, że z pewnością uda nam się z rozmowy wyciągnąć coś interesującego, a przy tym zostaniemy wysłuchani - jest duże prawdopodobieństwo, że tak też się stanie.

4. **Dźwiękowa wizytówka, czyli nasz głos**

Wszystkie nasze emocje da się odczytać z tonu, jakim mówimy. Równie ważna jest prędkość mówienia: nie warto mówić zbyt szybko, rozwlekanie wypowiedzi też nie jest wskazane. Optymalne tempo mówienia to ok. 180-200 słów na minutę. W trakcie rozmowy dopasujmy natężenie głosu - czasami trzeba powiedzieć coś głośniej, innym razem ciszej.

5. **Mowa ciała**

Zarówno postawa, jak i gesty, mimika są niezwykle ważnym aspektem komunikacji.

Jeśli chcemy być postrzegani jako osoby pewne siebie, ale i otwarte, przyjazne, warto: stanąć prosto, wypiąć lekko pierś, ściągnąć łopatki, spoglądać przed siebie. Gestykulujmy świadomie, bez szybkich i gwałtownych ruchów. Warto również często się uśmiechać i utrzymywać kontakt wzrokowy.

Więcej porad dotyczących mowy ciała znajdziesz w artykule:

<https://porady.pracuj.pl/rozmowa-kwalifikacyjna/mowa-ciala-na-rozmowie-kwalifikacyjnej-przyklady/>