

מיומנויות תקשורת חיובית

מדוע לעבוד על תקשורת?

תקשורת חיובית היא "מדבקת". סביר יותר שתקבל את מה שאתה רוצה, והיא תפתח דלתות לשביעות רצון רבה יותר גם בתחומי חיים אחרים. ישנם שבעה מרכיבי תקשורת חיובית:

1. היה תמציתי [שמור על הדברים קצרים ופשוטים]
2. היה חיובי [התמקד תמיד בצד החיובי של המצב]
3. היה ספציפי וברור [התמקד בתחום אחד]
4. תייג את הרגשות שלך [אני מרגיש/ה...]
5. הצע אמירת הבנה [אני מבין/ה למה ...]
6. קבל אחריות חלקית [אני יודע/ת שזה חלקית באשמתי כי ...]
7. הצע עזרה [הייתי רוצה ל...]

תזכורת

עכשיו כשאתה יודע/ת מדוע תקשורת חיובית חשובה ומהם 7 מרכיבי התקשורת החיובית, חשוב/י על כמה דוגמאות לתקשורת טובה ולקויה ונסה/י לשחק תפקידים והחלפת תפקידים כמה פעמים!