

KOMUNIKĀCIJAS ABC



Liene Klagiša
Individuālās izaugsmes un komandu koučs

KAS IR KOMUNIKĀCIJA?

Komunikācija ir informācijas apmaiņas process starp partneriem. ["Cilvēks runā ar cilvēku." 1998.,28.lpp.]

Sazināšanās. Informācijas pārraide. (www.tezaurs.lv)

Komunikācijas prasmes ir 21. gs. vērtīgākā valūta.

(V.Meikšāns)

Izveido sarakstu -
ar ko Tu komunicēji
šīs nedēļas laikā!





Tas, ko es uztveru, nav tas, ko uztver tu, un tam, ko mēs abi uztveram, ir maz sakara ar to, kas ir īsts!



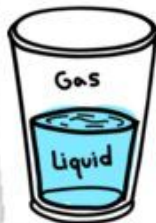
Optimist



Pessimist



Realist



Physicist



Surrealist



Relativist



Utopist



Skepticist



Artist



Holerikis



Flegmatikis



Melanholikis



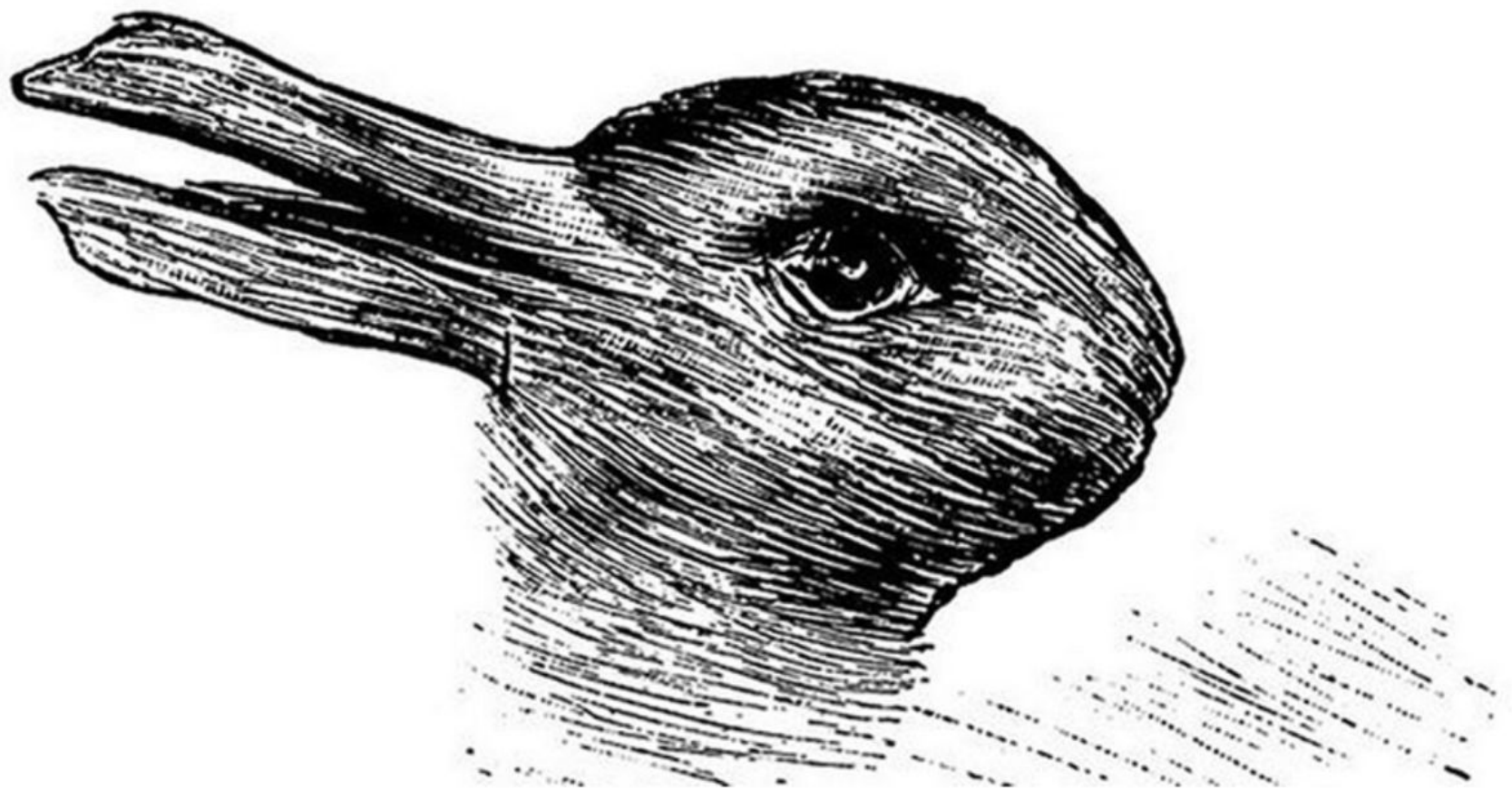
Sangvinikis

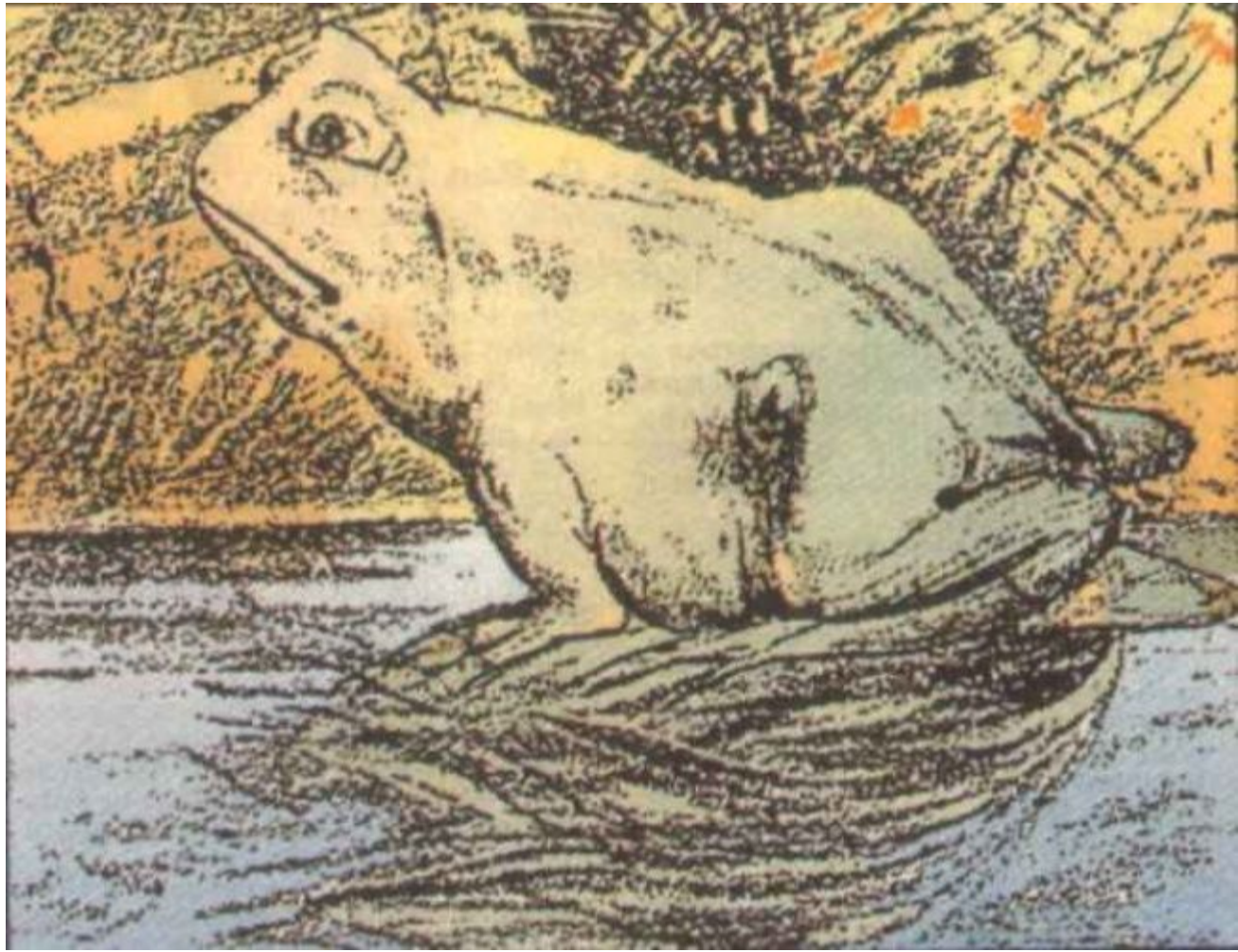


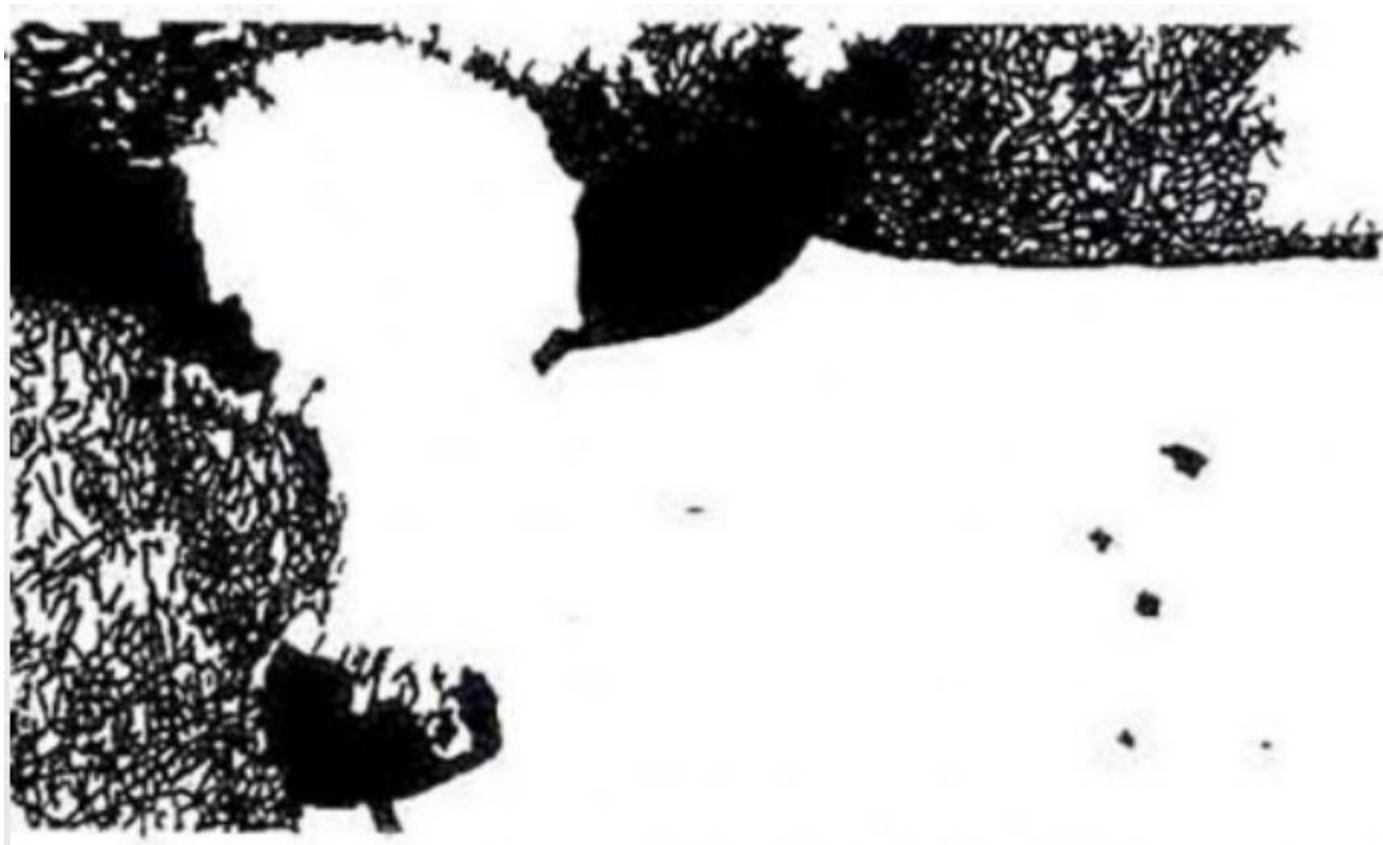


VAK



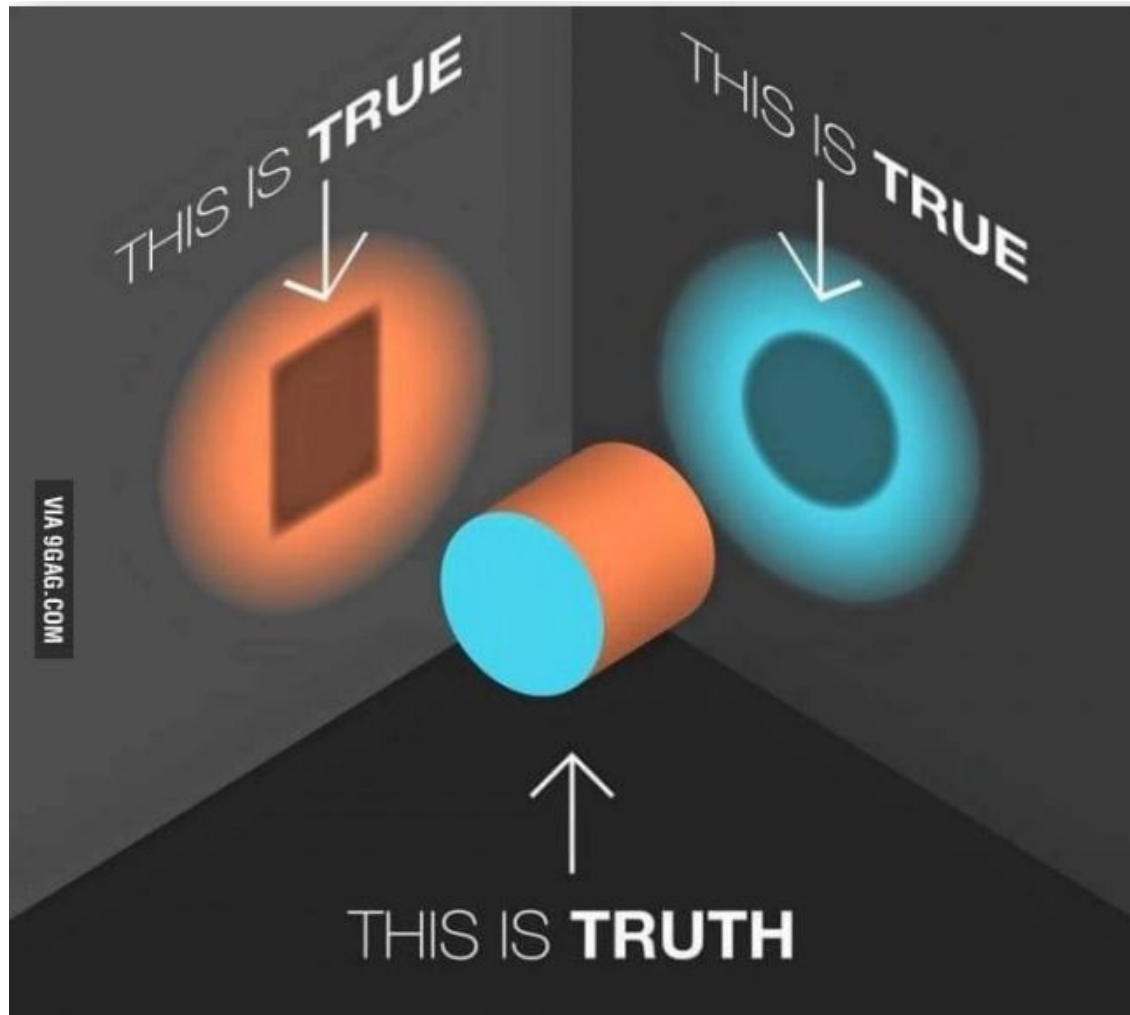


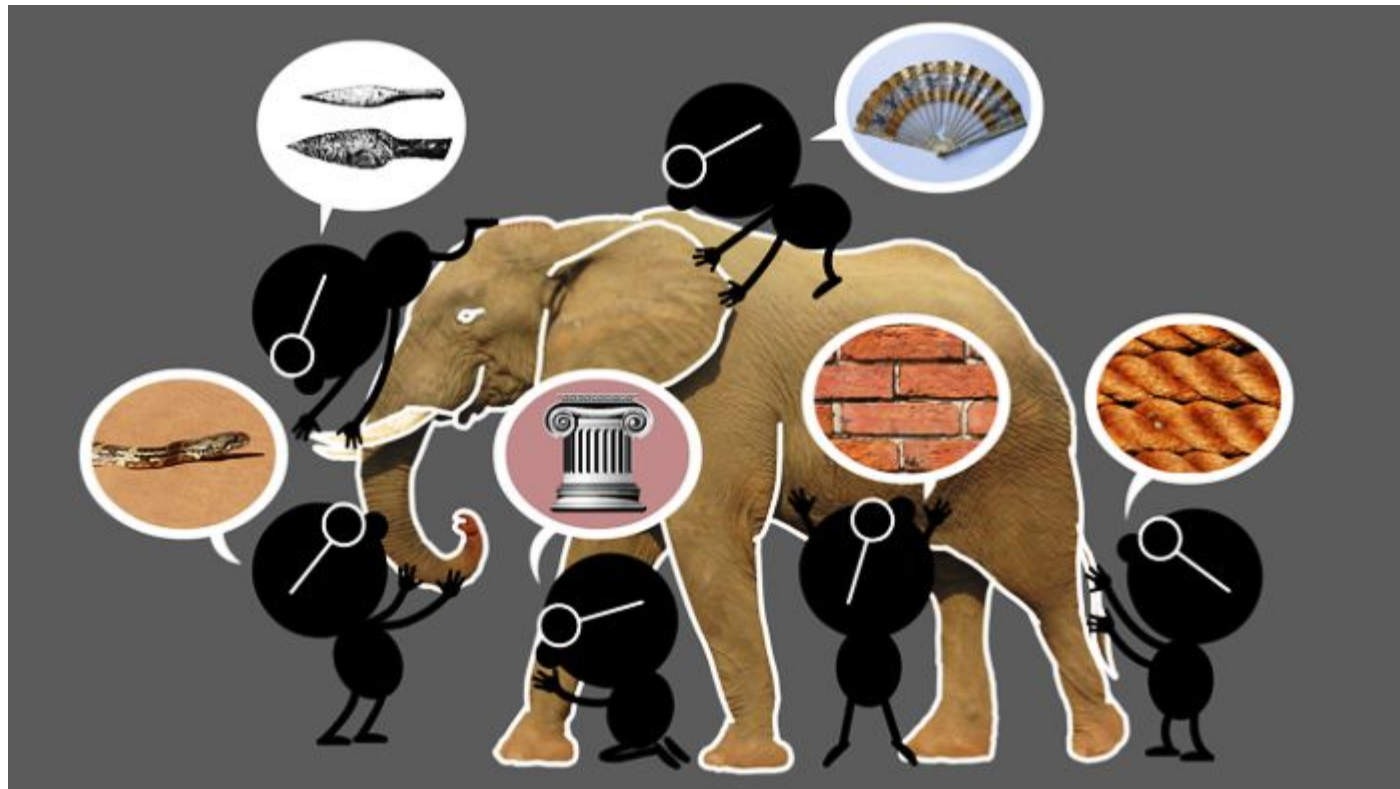




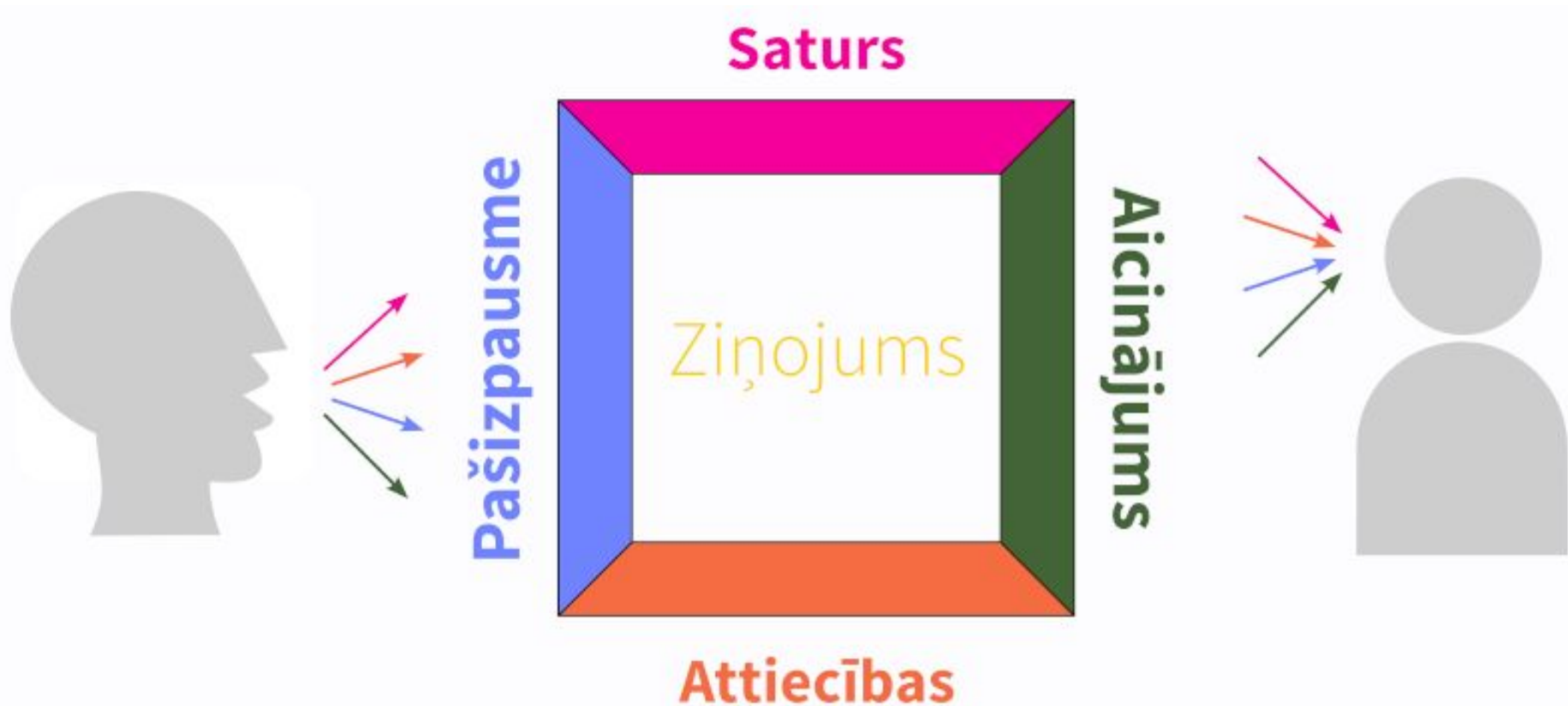








KOMUNIKĀCIJAS LĪMENI. ČETRU PUŠU MODELIS



**Kas tas ir?
Kas ar viņu notiek?**

**Kā īstenībā viņš ar
mani runā?
Kas es, viņaprāt, esmu?**



**Kāda lietas būtība
ir jāsaprot?**

**Kas man ir jādara,
jādomā, jājūt
saistībā ar viņa
vēstījumu?**

Līmenis	Ziņas sūtītājs	Ziņas saņēmējs
Satura līmenis	Re, zaļš!	Luksoforā deg zaļais signāls.
Pašizpaušmes līmenis	Es steidzos.	Viņš vēlas paspēt.
Aicinājuma līmenis	Brauc taču!	Man jā sāk braukt.
Attiecību līmenis	Man jāseko līdzī, kā tu brauc.	Viņš domā, ka esmu slikta braucēja.

Aktīvā klausīšanās un spoguļošana

Precizēšana

Vai es pareizi sapratu....

Ko tu domā ar to...

Apkopošana/rezumēšana

Es sapratu, ka

JAUTĀJUMI



ZIRGS?

JO?





Kāpēc ar mani atkal tā atgadījās?

Ko es varu darīt, lai tas vairs neatkārtotos?

ATGRIEZENISKĀ SAITE



1 - KONKRĒTI KAS IZDARĪTS LABI 1-2 LIETAS;

BEZ BET

2 - KONKRĒTI, KO VAR UZLABOT 1 - 2 LIETAS;

3 - KOPĒJAIS POZITĪVS, KOPĒJAIS ATBALSTS

BEZ E-VIELĀM JEB BEZ NOVĒRTĒJUMA
TIKAI FAKTI

ES VĒSTS

ES JŪTOS VĪLIES.

TU MAN LIKI VILTIES!

NEKAD
VIENMĒR
ATKAL





MEŽS

SKOLA

AUTOMAŠĪNA

SOMA

ATPŪTA

ATVAĻINĀJUMS

PĀRSTEIGUMS

UZMINI VĀRDU!

A. IEDOMĀJAS KĀDU VĀRDU

B. UZDOD **TIKAI ATVĒRTOS** JAUTĀJUMUS
UN CENŠAS TO UZMINĒT

MAINĀS VIETĀM!

KLAUSĪŠANĀS UZDEVUMS

A. STĀSTA PAR SAVU IDEĀLO DIENU

B. AKTĪVI KLAUSĀS.

PĒC STĀSTĪJUMA APKOPO DZIRDĒTO

“ES SADZIRDĒJU, KA....”

MAINĀS VIETĀM!

IZPLĀNO SAVAM PĀRINIEKAM IDEĀLĀS DZIMŠANAS DIENAS SVINĪBAS!

A. IEPAZĪSTINA AR SAVU PLĀNU

B. DOD “HAMBURGERU” - ATGRIEZENISKO SAITI
PAR DZIRDĒTO

MAINĀS VIETĀM!

IZVĒRTĒ SAVAS KOMUNIKĀCIJAS PRASMES
UN
IEDOD SEV “HAMBURGERU”!

