Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

Академия Разумной Жизни 2020-2021

- Занятие_16:
  - ✓ Эффективные коммуникации

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПРОСЬБЫ

- Как правильно оформить просьбу?
- Зачем просить?
- Как выслушать и принять отказ?

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ПРОСЬБЫ

- Как понять, стоит ли выполнять просьбу?
- Как отказать?
- Что такое «альтернатива» и зачем она нужна?

ВОПРОСЫ

- Тренируйтесь задавать вопросы так, чтобы в самом вопросе звучала суть
- Девочкам обязательно!!! Попросите ваших мужчин чтобы они давали вам о/с по качеству формулировки заданного вопроса☺
- 98% вопросов, начинающихся с «А если…» подразумевает, что собеседник должен сам догадаться, что вы хотели спросить

ИГРА «ТЕЛЕПАТ»

- Вы не можете знать, что думает и что чувствует другой человек. Вы не можете знать его истинных мотивов
- Никогда не «додумывайте» за другого человека, спросите. Если вы «додумали» - это ваша ответственность. Если другой сказал неправду в ответ на ваш вопрос – его ответственность

ИГРА «ТЕЛЕПАТ»

- Другой человек не может и не должен знать, что думаете и что чувствуете вы. Он может не догадываться, что причиняет вам дискомфорт/неудобство
- Любой дискомфорт в отношениях надо ПРОГОВАРИВАТЬ и сразу, а не замалчивать до состояния вулкана

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

- **УБЕРИТЕ «САХАРНИЦУ»☺**

КАК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО НЕ УСТРАИВАЕТ

- На работе – минимум эмоций, максимум фактов. «Включите» в себе занудный компьютер, даже если это совсем не про вас. С вами просто перестанут связываться

КАК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО НЕ УСТРАИВАЕТ

- С близкими – только «Я-сообщения». Академический вариант:
- Когда я вижу, что моя просьба вынести мусор игнорируется, я чувствую себя дискомфортно, у меня создается впечатление, что мои просьбы не важны и я сама не важна. Я знаю, что на самом деле это не так. Прошу тебя… <текст>

КАК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО НЕ УСТРАИВАЕТ

- Вариант «лайт» (пробуйте):
- Когда ты не выносишь мусор по моей просьбе, Я чувствую себя дискомфортно, у меня создается впечатление, что мои просьбы – это пустой звук, как будто бы я не нужна и не важна. Я знаю, что на самом деле это не так. Прошу тебя… <текст>

- **КАК ПРАВИЛЬНО ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО НЕ УСТРАИВАЕТ**

- Тренируйтесь!
- Умение пользоваться «Я-сообщениями» надо нарабатывать несколько лет

- **ВЫСЛУШАЙ БЛИЖНЕГО СВОЕГО, ЕСЛИ ОН ТЕБЕ ДОРОГ**

- Фраза «Да не переживай!» считывается как «Я не хочу ничего об этом слышать!!!»
- Чем заменить, чтобы не начать освияшивать? Фразой «Как я тебя понимаю!»

ВЫСЛУШАЙ БЛИЖНЕГО СВОЕГО, ЕСЛИ ОН ТЕБЕ ДОРОГ

- **Если только вы не обучаете человека**, никогда не стоит переключать внимание на себя «Вот у меня такое же было, послушай…» (в процессе обучения это +/- допустимо, так как часто не обойтись без иллюстраций)
- Этим вы показываете человеку «Ты и твои проблемы мне не интересны, а вот выслушай-ка лучше меня!»

Тренер: Каринэ Паникян

ЦЕНТР АЛЕКСАНДРА СВИЯША по САМОТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ РАЗУМНЫЙ ПУТЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

- Анализируйте материал занятия
- Найдите в окружении близкого человека и предложите ему поиграть в «давай я тебя выслушаю». Если среди близких нет того, с кем бы вы хотели попробовать – скооперируйтесь в группе в скайпе
- Начинайте тренировать «Я-сообщения»
- Девочкам: поговорите с мужьями и попросите давать некоторое время о/с по качеству формулировки ваших вопросов
- РФП странных людей, ПУ, зарядка, утренняя практика, движение к целям!