

## Etkili İletişim Kurmayı Kolaylaştıran Bazı Beceriler

### Empati:

Kendinizi diğer insanların yerine koymaya: düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmaktır.

1. Ne beklerdim?
2. Ne düşünürdüm?
3. Ne hissederdim?
4. Ne yapardım

### Beden Dili:

Bedenimizin sözsüz olarak iletişime dahil olmasıdır. İletişim anında bedenimiz hareketleriyle karşımızdaki kişiye sözsüz mesaj iletmektedir.

### Etkin Dinleme:

İletişim halinde olunan bireyin mesajlarına karşı duyarlı, bilinçli ve farkında olarak dinlemektir.

1. Göz teması kurmak
2. Farkında olarak dinlemek
3. İletilen mesajı netleştirmek
4. Geri bildirim vermek

### Ben Dili:

Duygu ve düşünceleri açıklayan ifade şeklidir. Bu ifade şekliyle karşındaki kişi incitilmez fakat birey kendi mesajını da vermiş olur.

### Sen Dili:

Durum/konu hakkında karşındaki kişiyi suçlayıcı ifade şeklidir. Suçlama içerir ve karşındaki kişi doğal olarak savunmaya geçer.

# ETKİLİ İLETİŞİM

Terapötik Akademi

## Etkili İletişimde Bulunan 5 Temel Etmen

1. Önemseme

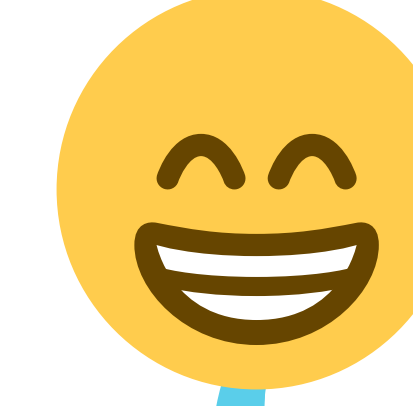
2. Kabul Edilme

3. Değer Görme

4. Güven

5. Aidiyet Duygusu

## İletişim Türleri



### Sözsüz İletişim:

Jest ve mimikler, nesnelere, semboller ve işaretlerle oluşan iletişimdir.

### Teknolojik İletişim:

Teknolojik uygulama ve uygulama öğeleri kullanılarak gerçekleştirilen iletişimdir



ABC

### Sözlü İletişim:

Harflerin, kelimelerin ve cümlelerin birleşimiyle oluşan iletişimdir.



### Yazılı İletişim:

Yazma aracı ve yazım materyali kullanılan iletişimdir.

## İletişim:

Duyguların, düşüncelerin, haberlerin, mesajların, tutum ve davranışların karşılıklı olarak iletilmesidir