



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

*Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.*

## **BŁĘDY W SŁUCHANIU I KOMUNIKOWANIU**

**Problem z komunikacją wynikają często z błędów w słuchaniu. Są to np.:**

- **niecierpliwość** – przerywanie itp.,
- **brak zaangażowania** – utrudnia zrozumienie nadawcy; ponadto gdy rozmówca widzi brak zaangażowania, niełatwo o chęć porozumienia z jego strony,
- **brak dostrojenia** – kiedy nie wczuwamy się w rozmówcę, trudniej nam wystosować odpowiednio zrozumiałą dla niego komunikat,
- **brak interaktywności** – następuje, gdy słuchacz nie angażuje się w rozmowę – nie odpowiada, nie stosuje podsumowania i parafrazy, nie okazuje zainteresowania rozmówcy,
- **poruszanie tematów niestosownych** – np. mówienie o śmierci, chorobach, religii, polityce, obmawianie nieobecnych, krytykowanie rozmówcy,
- **bombardowanie rozmówcy pytaniami** – zadawanie mu kolejnych pytań, zanim zdąży odpowiedzieć na poprzednie,
- **nieproszone doradzanie** – ludzie zwykle nie oczekują porad, chcą się po prostu zwierzyć i zyskać wsparcie emocjonalne,
- **użalanie się,**
- **bagatelizowanie problemu rozmówcy** „Nie przejmuj się. Nie ma czym”,
- **moralizowanie,**
- interpretowanie wypowiedzi rozmówcy przez pryzmat własnych motywów czy uprzedzeń.

**ZADANIE:** Przemyśl, czy nie popełniasz wyżej wymienionych błędów i popracuj nad ich usunięciem. Dzięki temu rozmowy z Tobą staną się przyjemniejsze a Twoja komunikacja efektywniejsza.

Z innymi problemami w efektywnym komunikowaniu się oraz z radzeniem sobie z nimi zapoznasz się w lekcji trzeciej kursu „Asertywność i poczucie własnej wartości”

*Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Asertywność i poczucie własnej wartości”.*

*W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.*

*Marta Pyrchala-Zarzycka*