



Enhancing the social inclusion
of low income single parents

Komunikacija na materinskom jeziku

Aktivnosti



ASOCIAȚIA HABILITAS
Centru de resurse și formare profesională



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ne verbalna komunikacija

1. Izrežite nekoliko traka papira. Na svaku traku papira zapišite raspoloženje ili raspoloženje poput krivice, sreće, sumnje, paranoje, uvrede ili nesigurnosti. Preklopite trake papira i stavite ih u posudu.
2. Sada izvadite papirić iz zdjele i pročitajte rečenicu: "Svi moramo što prije prikupiti svoje stvari i preseliti se u drugu zgradu!" izražavajući raspoloženje koje ste odabrali. Pokušajte se igrati s vršnjacima i razmjenjivati povratne informacije.
3. Svatko od vas treba zapisati pretpostavke koje je iznio o svakom "govornom" sudioniku dok čita njihove upute.

Vježba ogledala

1. Sama srž aktivnog slušanja je sposobnost čuti ono što netko govori i razumjeti ga dovoljno dobro da mu to parafrazira na takav način da potvrde da vaše razumijevanje odgovara njihovoj namjeravanoj poruci. Ovo je poznato kao zrcaljenje i temeljna je vještina koju vrlo vrijedno vježbati.
2. Počnite jednostavno. Samo pitajte svog prijatelja / člana obitelji / partnera da jedna osoba kaže drugoj nešto vrlo osnovno, poput onoga što je danas doručkovala. Druga bi osoba trebala biti u mogućnosti da im to ponovi prilično precizno. Zatim postupno neka govornik dijeli sve složenije ideje i koncepte.
3. Slušatelj mora zapamtiti da njegov posao nije na bilo koji način pokušati riješiti probleme koje osoba pokreće ili prosuđivati njihovu komunikaciju. Jednostavno je razumjeti to dovoljno dobro da će se i druga osoba složiti s njihovim verbaliziranim razumijevanjem.
4. Ovo zvuči kao jednostavna vježba, ali ljudi koji nisu naviknuti na zrcaljenje mogu se iznenaditi koliko je to teško. Naša je tendencija često željeti postavljati dodatna pitanja (osim onih koja imaju za cilj samo pojašnjenje, a koja su dopuštena) ili ispričati



vlastitu priču ili ponuditi svoje mišljenje kao odgovor na to što nam se nešto kaže. Isprva može biti izazov samo razmotriti, razumjeti i parafrazirati, a ne raditi ništa drugo. Ali koristi od izgradnje tog komunikacijskog mišića mogu biti velike.

ŠTO ČUJEŠ?

1. Ovu je igru lako igrati, ali nije tako lako "pobijediti". Zahtijeva punu pažnju i aktivno slušanje sudionika. Okupite svoju grupu vršnjaka / prijatelja i podijelite papir i olovku ili olovku svakom igraču.
2. Recite im da ćete im dati usmene upute za crtanje predmeta, korak po korak. Na primjer, mogli biste im dati upute poput: Nacrtajte krug unutar kvadrata tako da točno stane u sredinu kvadrata. Presijecite 2 linije kroz krug, dijeleći krug na 4 jednaka dijela. Vježba može postupno postajati sve teža sa svakom instrukcijom, a ako grupa nije pažljivo slušala upute, ne može se nadati uspješnom izvođenju vježbe



Check your knowledge

1. Tijekom razgovora ostvarujem kontakt očima.....1 2 3 4 5
2. Često iniciram nove teme tijekom razgovora1 2 3 4 5
3. Tijekom razgovora nemam potrebnu prekidati sugovornika/icu.....1 2 3 4 5
4. Pokušavam regulirati brzinu govora s obzirom na publiku kojoj pričam...1 2 3 4 5
5. Dok razgovaram rijetko se igram sa stvarima poput olovke, prstena, kosom,...).....1 2 3 4 5
6. Dok govorim, izbjegavam pauze, tišine, „hmm“, „ahhh“ i sl.1 2 3 4 5
7. Dok govorim, pokušavam odisati samopouzdanjem - nisam previše napet ili nervozan.....1 2 3 4 5
8. Tijekom razgovora postavljam dodatna pitanja.....1 2 3 4 5
9. Pokušavam potaknuti ljude da se uključe u razgovor1 2 3 4 5
10. U potrebljavam humor u pričama tijekom razgovora.....1 2 3 4 5
11. Tijekom razgovora pokušavam ne razgovorati puno o sebi.....1 2 3 4 5
12. Kontroliram ton glasa dok govorim (ni preglasno ni pretiho)1 2 3 4 5

Ukupni rezultat

Ukupna ocjena 12–24 = Niska komunikacijska kompetencija;

Ukupni rezultat od 25–47 = srednja komunikacijska kompetencija;

Ukupni rezultat od 48–60 = Visoka komunikacijska kompetencija.

Tumačenje rezultata

Komunikacijska kompetencija je mjera u kojoj redovito vježbate komunikacijska ponašanja, za koja se zna da su učinkovita. Ovo nije toliko mjera onoga što komunicirate, već mjera koliko dobro komunicirate. To je mjera kvalitete upotrebe vašeg glasa, mjere u kojoj slušate i aktivno sudjelujete u razgovorima, kako se koristite neverbalnim ponašanjem i vaše sklonosti i sposobnosti korištenja humora i drugih tehnika za poticanje vaše poruke.



Ako je vaš rezultat u niskom rasponu, to može značiti da imate značajan prostor za poboljšanje svoje komunikacijske sposobnosti. Budući da je sposobnost dobre komunikacije temeljna u mnogim poslovnim kontekstima, bilo bi pametno da nastojite poboljšati ovo područje.

Ako je vaš rezultat u visokom rasponu, to može značiti da ste prilično učinkovit komunikator. Ipak, postoji svaki razlog da nastavite usavršavati svoje vještine. Uvijek postoji prostor za poboljšanje.

Ako je vaš rezultat u umjerenom rasponu, to može ukazivati na to da ste u dobroj poziciji da postignete značajno poboljšanje svoje komunikacijske sposobnosti.

