

*Главное — чтобы тебя  
понимали...*

# **ПРИНЦИПЫ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ**



Коммуникация— обмен информацией  
между живыми организмами.  
(психологический словарь)



Действия, сознательно ориентированные на смысловое их восприятие другими людьми, называют коммуникативными действиями.



Все люди, живущие в обществе, являются коммуникаторами, при этом на практике далеко не всегда коммуникативные действия приводят к ожидаемому коммуникатором эффекту. Это связано с неумением *правильно общаться*



## Три шага эффективной коммуникации:

**калибровка**

**подстройка**

**ведение**



***Калибровка*** — определение эмоционального и психологического состояния собеседника по внешним признакам -



по голосу, по мимике, жестам и т.п.

Задача *подстройки* –  
максимально точно совпасть  
с состоянием другого человека



Ведение - возможность направлять человека в нужную сторону, вести как вербально, так и невербально.





Стая лебедей способна лететь так долго в одном ритме, потому что они *подстроены*.

Их ведущий создает воздушную волну, а все остальные на ней катятся, как на серфинге.

Когда один лебедь устает, другой становится *ведущим*.  
Лебеди ведут (и ведутся) для достижения общей цели.



*Самый главный принцип эффективной коммуникации — это действительно искренне стараться быть услышанным и понятым теми людьми, которым надо донести информацию.*

*Понимание и сознательное использование психологических аспектов общения может помочь нам строить отношения с окружающими наилучшим образом.*

*Удачи и успехов во всех Ваших взаимодействиях!  
Общайтесь с удовольствием!*

