

SŁOWA CZY GESTY? W JAKI SPOSÓB SIĘ KOMUNIKUJEMY?

Witam Was, moi drodzy Bursjanie.

Dzisiaj chciałbym wam przybliżyć trochę termin „komunikacja” - czym jest, jakie są jej rodzaje i co nam daje właściwa komunikacja z innymi.

Myślę, że w obecnej sytuacji, w której się wszyscy znaleźliśmy dobra komunikacja z naszymi bliskimi, przyjaciółmi jest czymś naprawdę ważnym.

A więc do sedna, umiejętności komunikacyjne określają stosunki między ludźmi i wpływają na poczucie własnej wartości. Otwarta komunikacja wzmacnia relacje z ludźmi. Swobodność w porozumiewaniu się pomaga w lepszym poznaniu poglądów innych i wspiera rozwój procesów decyzyjnych.

Potocznie komunikację rozumiemy jako wymianę słów między osobami.

Czy jednak wyłącznie za pomocą słów porozumiewamy się z innymi?

Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z faktu, że komunikacja - to pracochłonny proces, wymagający obustronnego zainteresowania uczestników dialogu. Dlatego tak ważne jest opanowanie umiejętności aktywnego słuchania. Pomocne może się również okazać rozumienie mowy ciała.



Komunikacja to jedna z form porozumiewania się ludzi. Jest procesem wymiany wiadomości między przynajmniej dwiema osobami. W komunikacji wiadomości przekazywane są za pomocą sygnałów.

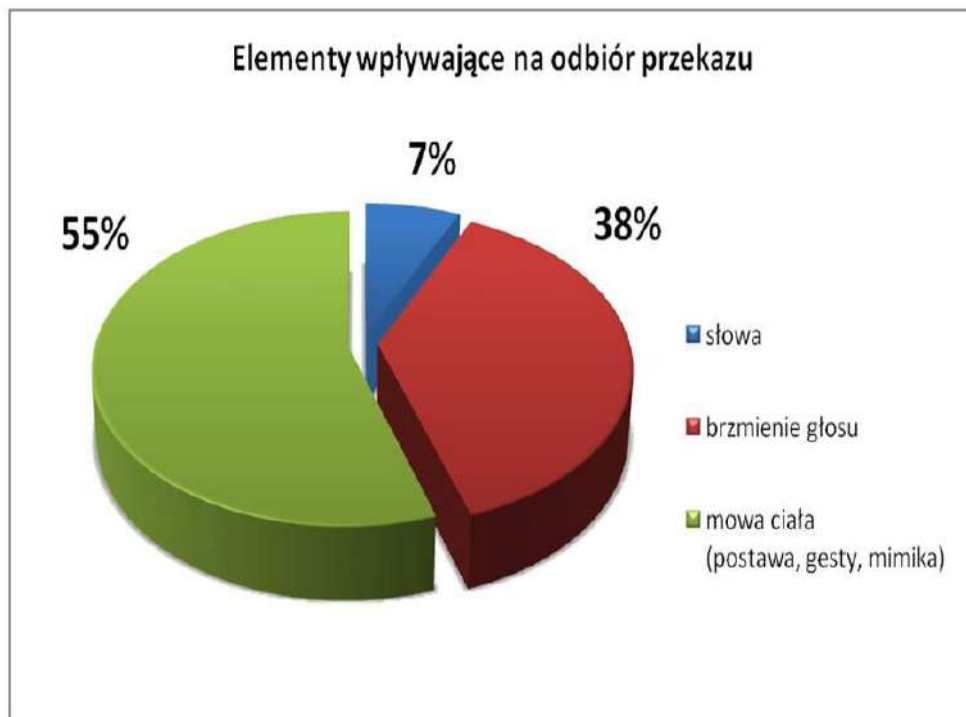
Możemy wyróżnić sygnały:

- werbalne (słowa),
- niewerbalne (głosy, gesty, mimika, postawa ciała itp.).

Najważniejszym elementem komunikacji werbalnej jest słuchanie. Aby dobrze zrozumieć, co chce nam przekazać druga osoba, musimy nauczyć się jej słuchać.

Poza przekazem werbalnym (słowem) ważnym sposobem porozumiewania się jest także przekaz niewerbalny.

Podczas normalnej rozmowy dwóch osób, tylko niecałe 7 % informacji przekazywanych jest za pomocą słów, 38% za pomocą sposobu mówienia, czyli np. tonu głosu, tempa, barwy. Pozostałe 55% informacji przekazywanych jest poprzez „język ciała”, np. mimikę, gesty, oczy, dystans interpersonalny, ubiór.



W rzeczywistości informacje werbalne i niewerbalne uzupełniają się wzajemnie. Warto jest doskonalić umiejętności niezbędne w procesie komunikacji. Pozwalają nam one bowiem efektywnie, a jednocześnie przyjemnie, komunikować się z innymi.

Mam nadzieję, że te kilka informacji pomoże wam lepiej zrozumieć istotę komunikacji, a co za tym idzie lepsze porozumiewanie się z innymi.

Pozdrawiam
Kozak Andrzej