

Comunicare

Este important pentru fiecare dintre noi sa putem exprima ceea ce simtim, gandim sau sa spunem ce nevoie avem. Este si mai important sa reusim a ne facem intelesi. Adica persoana cu care vorbim, interlocutorul, sa inteleaga exact ceea ce vrem sa spunem, sa nu lasam loc de interpretari sau neintelegeri. O comunicare corecta, eficienta presupune multa simplitate, dar si o atentie deosebita si antrenament, exercitiu.

Tot de domeniul comunicarii tine si rezolvarea conflictului, sau medierea conflictului, chiar daca, suntem implicati, chiar daca suntem persoana neutra, neimplicata direct in conflict. Felul in care spunem un lucru, sau modul in care raspundem interlocutorului la spusele lui, modul in care ne raportam la persoana sau la situatie determina rezultatul unei discutii si tonusul care il vom avea la final.

Rolul emotiilor in comunicare, ce influenteaza reactivitatea emotionala, capcanele in care cadem fara sa ne dam seama ca suntem prinsi sunt o parte din subiectele de discutie. Vom continua cu ce inseamna "sa traim in prezent", cum se poate face acest lucru intr-o mediere si ce inseamna o exprimare corecta, fair-play si asertiva.