

کارگاه آموزشی

مهارت های ایجاد ارتباط

ماژول دوم جلسه دوم

یادگیری‌های جلسه پیش

گفتگو و
پرسش و پاسخ



اگر یک کارگردان معروف قرار بود از زندگی شما یک فیلم بسازد، **چه برش‌هایی از زندگی خود را حتما قرار می‌دادید؟**



۱. آماده کردن پاسخ

۲. قضاوت و تحلیل حرف دیگری

۳. فکر کردن به چیز دیگر



۱ گفتگوی کلیشه‌ای
مثل احوالپرسی

۲ گزارش حقـایق
مثل اخبار و آب‌وهوا

۳ ایده‌ها و قضاوت‌های من

۴ احساسات و هیجانات من

۵ گفتگوهای انتخاب‌شده و عمیق



مهارت شنیدن فعال





آنچه گوش می‌دهیم (وارد گوش ما می‌شود)

و

آنچه می‌شنویم (در مغز ما می‌نشیند)

تفاوت دارد.

نظرات، قضاوت‌ها و پیش‌فرض‌های ما راجع به موضوعات یا نفرات همه از پیش‌شنیده‌های همیشگی ما محسوب می‌شود. **خواندن مطالب** هم از این قاعده مستثنی نیست.

مثال‌هایی از پیش‌شنیده‌های همیشگی

- موافقم یا مخالف؟
- درست است یا غلط؟
- راست است یا دروغ؟
- اشتباه من نیست. نباید تقصیر من بیاندازند. من مسئول نیستم.
- من میدونم. من از قبل میدونستم. من بهتر میدونم.
- من درست میگم. من غلط نگفتم.
- من باید ..... . شما بهتره ..... .
- می خواهید به من آسیب بزنید. از من می خواهید سوءاستفاده کنید.
- من وقت ندارم سرم شلوغ.
- من از این چی بدست می‌آورم؟
- قرار وقتم تلف بشه.



یکی از
پیش‌شنیده‌های همیشگی
من ..... است.

گفتگو کنید

شنیدن فعال چه اثر جامعه شناختی‌ای دارد؟



آزادی بیان یکسویه نیست

در فضای ناهنجار، **اعتماد مردم نسبت بهم** سست می‌شود. پس **"گوش دادن به حرف دیگران"** در درجه دوم اهمیت قرار می‌گیرد.





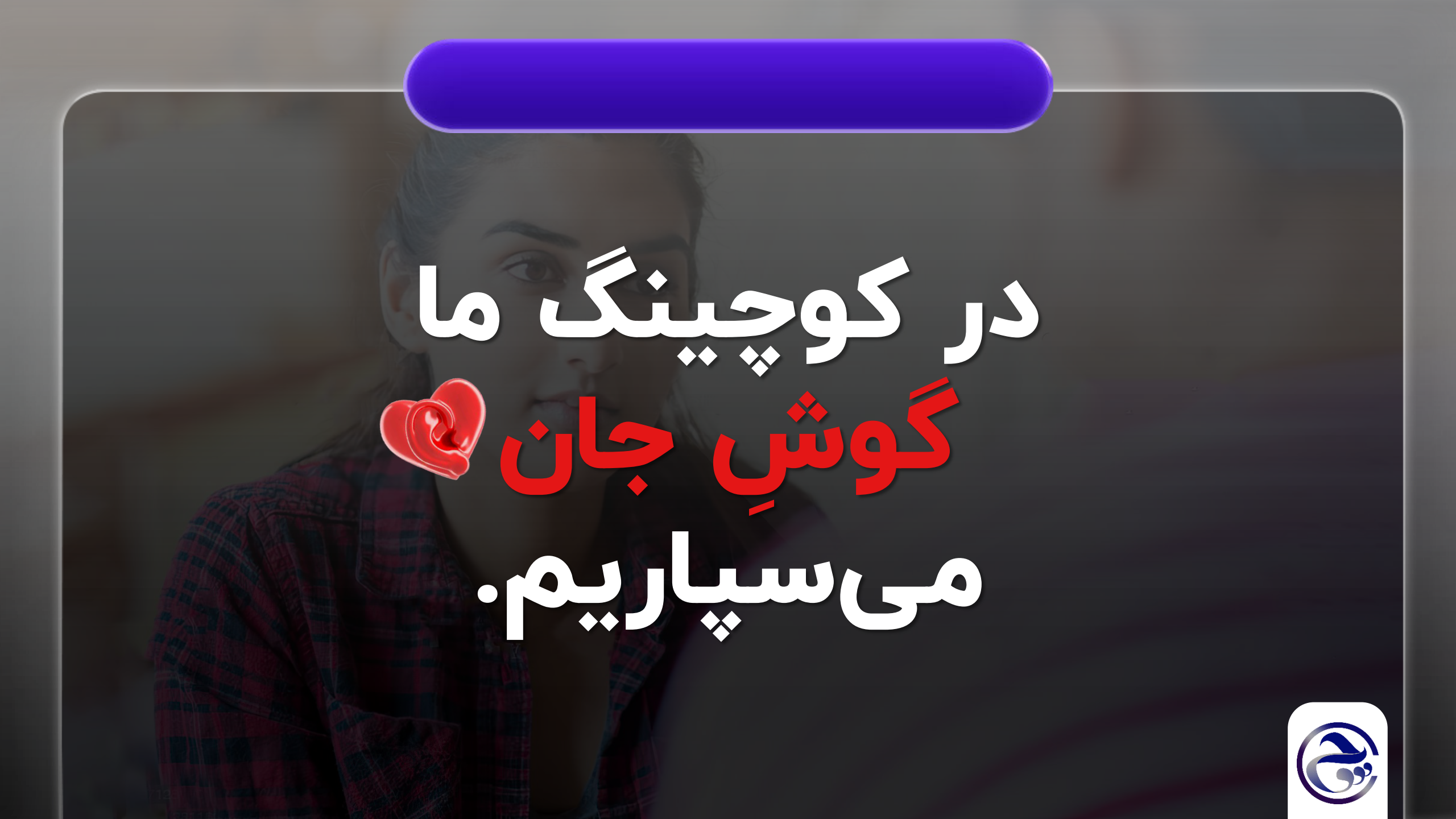
بازی نشنیدن!

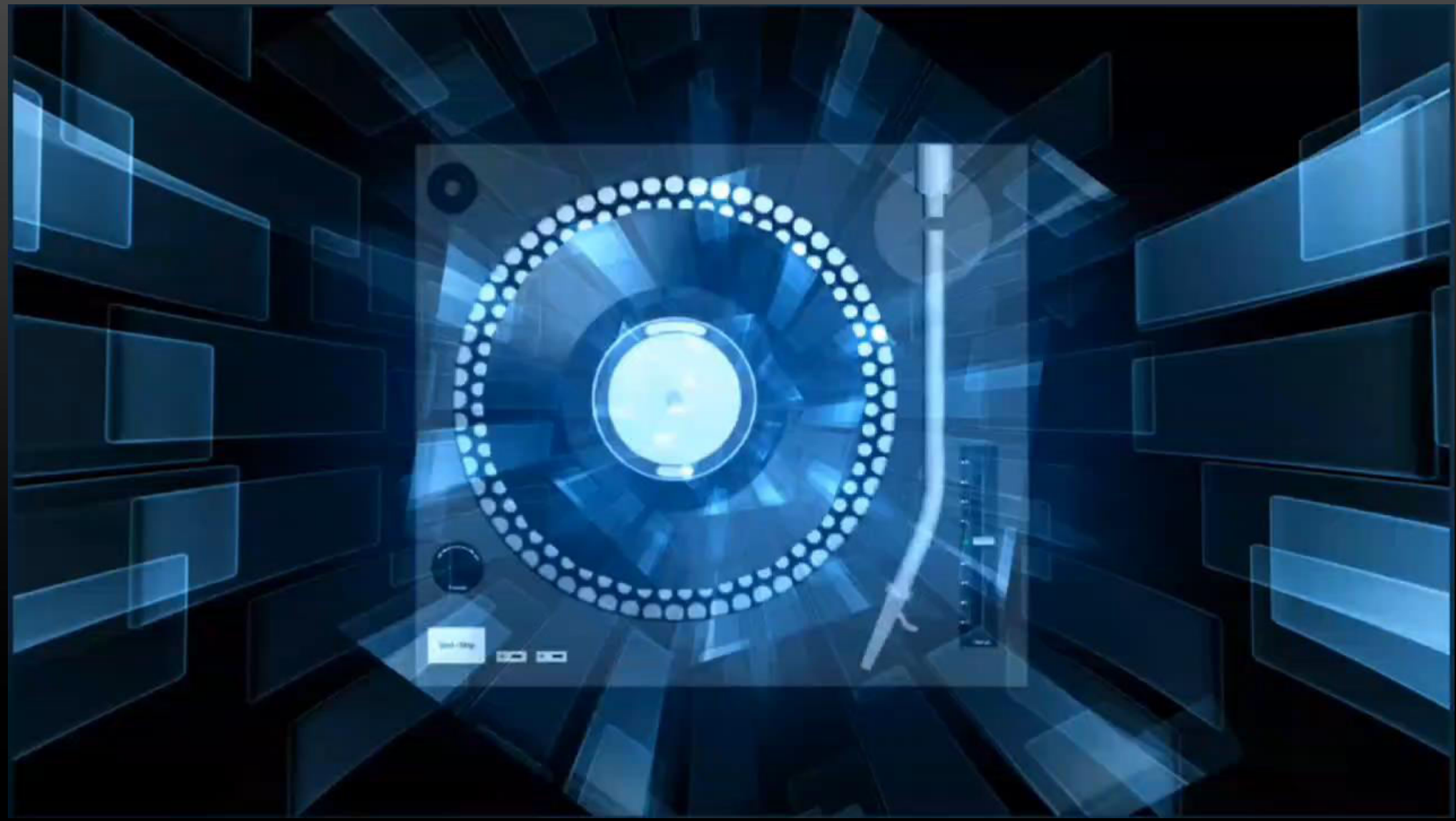
سطح یک: شنیدن درونیات خود



سطح دو: شنیدن آنچه
گوینده می‌گوید و زبان بدن

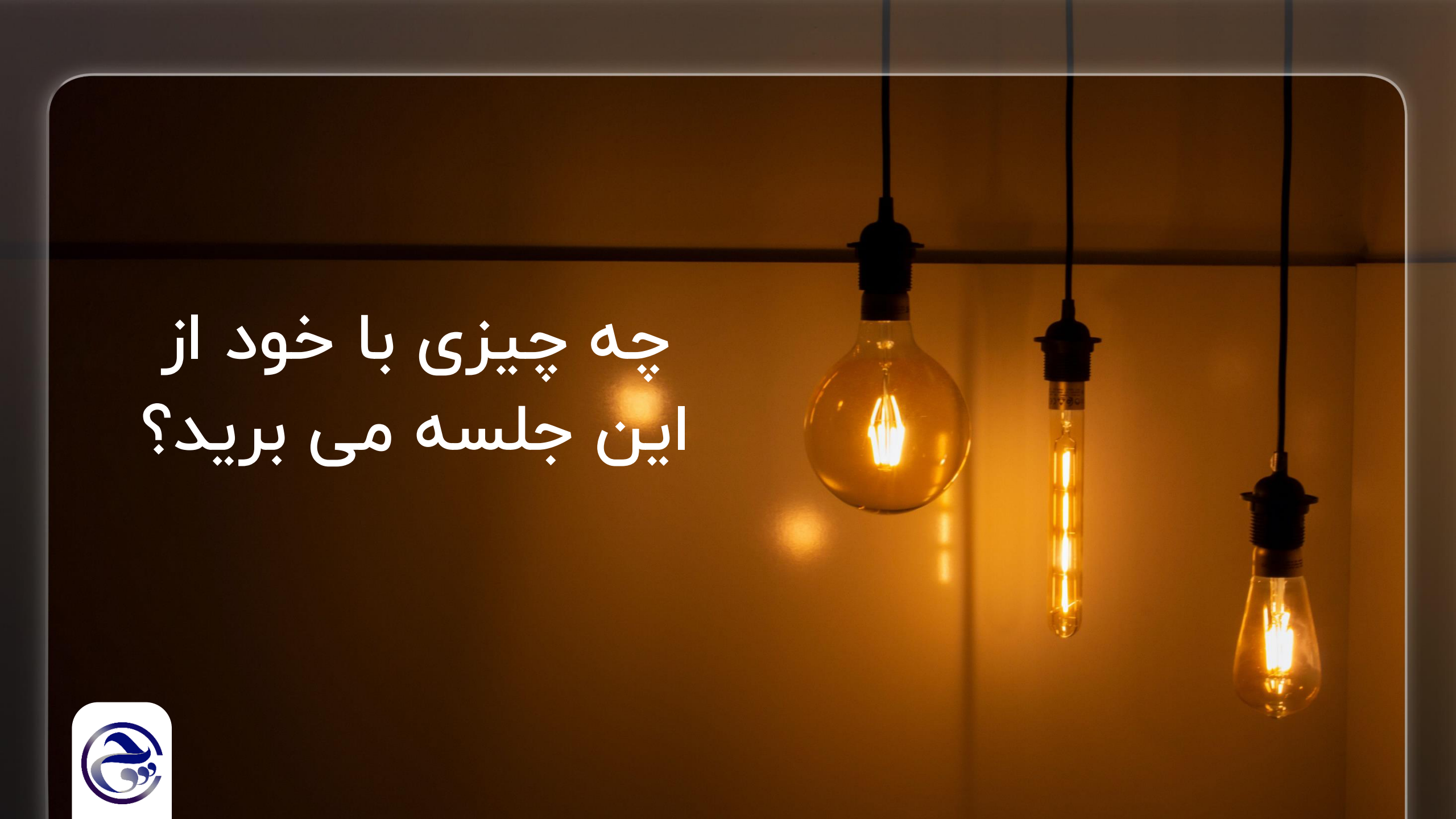
سطح سه: شنیدن سکوت‌ها
و ناگفته‌های مراجع


در کوچینگ ما
گوشِ جان
می‌سپاریم.





گفتگوی بازتابی


چه چیزی با خود از
این جلسه می برید؟