

DISSE OBSERVASJONENE ENDRER KOMMUNIKASJONEN MIN

I løpet av de neste dagene skal du observere ulike typer samtaler mellom andre personer:

- Hvilke spørsmål blir stilt?
- Hvordan reagerer de involverte?
 - Hva er utfallet?
- Hva fungerer bra i disse samtalene?

***Observasjon er det første steget!
Jo mer du observerer, desto
bedre vil du forstå dynamikken
i kommunikasjon. Dette hjelper
deg å samhandle mer effektivt.***

DENNE FORBEREDELSEN FOKUSERER MEG

Før du går inn i en samtale, bruk et øyeblikk på å reflektere over din sinnstilstand og dine følelser:

- Er det noen spenninger i kroppen?
- Hvilken sinnstilstand befinner du deg i?
 - Hvilke følelser opplever du?
- Ville det være nyttig å dele hvordan du har det med den andre personen?
- Hvordan kan du best formidle dette?

Å dele din sinnstilstand og følelser med andre kan fremme bedre gjensidig forståelse og redusere konflikter.

DISSE FØLELSENE GIR MEG KLARHET

Sett ord på alle følelsene du har opplevd i løpet av uken.

Enten i møte med andre, i aktiviteter eller i ensomhet.

Prøv å fokusere på følelsene dine, ikke tolkningene av dem.

Vi har ikke blitt lært å sette ord på følelsene våre, noe som betyr at det er nødvendig å øve for å bli bedre til å gjenkjenne hva som skjer inni deg. Dette øker din emosjonelle bevissthet og forbedrer evnen din til å uttrykke deg konstruktivt.

DENNE GRUNDIGE OBSERVASJONEN STYRKER MEG

I tiden før en viktig samtale:
sett deg ned og reflekter over dine
følelser og behov.

- Hvilke av dine følelser og behov
ønsker du å uttrykke og kommunisere
til den andre personen?
- Hva håper du å oppnå med samtalen?

***Å identifisere dine egne
følelser og behov før samtalen
hjelper deg å kommunisere
tydeligere og mer selvsikkert,
noe som fører til bedre
resultater.***

DISSE SPØRSMÅLENE TAR MEG VIDERE

I de sju kommende dagene skal du øve deg på å stille flere spørsmål til de du snakker med.

Du kan bruke spørsmålene:

- Hva mener du med det du sa?
- Hva er dine behov i denne situasjonen?
 - Hvordan føles det for deg?
 - Hva ville du gjort annerledes?
 - Hva er ditt forslag?

Å stille spørsmål viser interesse for den andre personens perspektiv, det hindrer deg i å gjette og feiltolke deres behov og intensjoner. Dette fører til dypere forståelse og sterkere relasjoner.

KOMMUNIKASJON

