

راهنمای راه‌های ارتباطی مؤثر



۱ روابط غیرکلامی

زبان بدن

توجه به حرکات بدن، حالت چهره و تماس چشمی در ارتباطات.

فاصله فیزیکی

احترام به فضای شخصی دیگران و انتخاب فاصله مناسب در مکالمات.

۲ مهارت‌های شنیداری

گوش دادن فعال

تمرکز بر صحبت‌های دیگران و نشان دادن توجه از طریق سر تکان دادن یا ابراز همدلی.

پرسش‌های clarifying

هدف سؤال کردن از طرف مقابل برای روشن تر شدن موضوع.

۳ ارتباط کلامی

انتخاب واژه‌ها

استفاده از واژه‌های واضح و شفاف برای انتقال پیام.

تن صدا و لحن

تنظیم تن صدا و لحن به تناسب محتوای گفتگو.

۴ ارتباطات آنلاین

استفاده از ایمیل

نگارش ایمیل‌های مختصر، رسمی و به جا برای ارتباطات حرفه‌ای.

رسانه‌های اجتماعی

رعایت ادب و احترام در تعاملات آنلاین.

۵ حل تعارضات

بیان احساسات

بیان احساسات و نظرات به شیوه‌ای غیرتهاجمی و سازنده.

توافق‌نامه‌های مشترک

تلاش برای دستیابی به توافقات مشترک به جای تقابل.

۶ توسعه مهارت‌های ارتباطی

تمرین و آموزش

شرکت در کارگاه‌ها یا دوره‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی.

بازخورد

درخواست بازخورد از دیگران برای بهبود روش‌های ارتباطی.

۷ مهارت‌های چندفرهنگی

احترام به تنوع فرهنگی

آشنایی با فرهنگ‌های مختلف و نحوه ارتباط با افراد از پس‌زمینه‌های متفاوت.

تنظیم انتظارات

تنظیم انتظارات خود درباره ارتباطات بر اساس زمینه فرهنگی.

