

„Leiðtuginn í Mér“



VENJA 5 - SKILNINGSRÍK HLUSTUN Venja skilningsríkra samskipta

Öflug samskipti kalla fyrst á öflugan skilning.
Hvernig get ég skilið aðra betur?

Árangursríkar aðferðir eru:

1. Að hlusta til að skilja

Dæmi: Ég er ekki viss um að ég skilji? hvað áttu við? hvað getur þú sagt mér meira?

2. Að endursegja tilfinningar og orð

Dæmi: Mér heyrir þú vera pirraður? ég heyri að þér finnst þetta óréttlátt?

3. Þegar ég er viss um að viðmælandinn upplifi minn skilning deili ég minni skoðun af virðingu og tjái mig með því að nota „ég“ skilaboð

„Ég“ skilaboð lýsa eigin tilfinningum, áhyggjum og upplifun -
ég skilaboð eru innlegg í tilfinningabanka annarra

„Þú“ skilaboð lýsa hegðun og ætlun annarra, koma sök á aðra og kenna öðrum um -

þú skilaboð eru úttekt úr tilfinningabanka annarra.

Til umhugsunar:

Í samskiptum skiptir líðan okkar, líkamstjáning og tónninn í röddinni meira máli en orðin sem eru sögð, hlutföllin eru í raun svona:

- Orðin eru 7%
- Röddin er 38%
- Líkamstjáningin er 55%

Hlustum með eyrunum, augunum og hjartanu 😊

Nánari upplýsingar:

<http://www.franklincovey.com/leadership/7-habits.php>
www.theleaderinme.org

SB/janúar 2018