

**9. Νιώθω πως οι άλλοι δεν με καταλαβαίνουν ή παρερμηνεύουν όσα τους λέω.  
Θέλω να μάθω για τις τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας**

Οι τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας περιλαμβάνουν την καλή χρήση του λόγου ,την ενεργητική ακρόαση, αλλά και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Η ικανότητα της ενεργητικής ακρόασης αποτελεί το συστατικό στοιχείο της αποτελεσματικής επικοινωνίας. Είναι ουσιαστικά μια δεξιότητα επικοινωνίας που στηρίζεται στην ενσυναίσθηση, στην κατανόηση και αποδοχή του άλλου, καθώς και στο σεβασμό της δυσκολίας που βιώνει.Αν υπάρχει καλή συναισθηματική επικοινωνία, τότε και οι δύο πλευρές νιώθουν άνεση, ασφάλεια και μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά και με ειλικρίνεια για τα συναισθήματα τους, χωρίς άμυνες.

Στα ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τις βασικότερες τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας και κυριότερα για την ενεργητική ακρόαση.

Στη συνάντηση με το σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν την εφαρμογή αυτών των τεχνικών, τις προϋποθέσεις της αποτελεσματικής επικοινωνίας καθώς και τη διαμόρφωση του κατάλληλου κλίματος, που προάγει την καλή συναισθηματική επικοινωνία.