**Диана Рубежова**

Учусь сама и люблю помогать другим учиться жить осознанно, гармонично и радостно.

<https://www.facebook.com/diana.rubezhov>

<https://www.instagram.com/diana.rubezhov/>

**Практикум по улучшению общения**

**Цели**

- Повысить уровень своей осознанности во время общения

- Понять, что помогает глубже погружаться в процесс общения и проявлять искренний интерес к собеседнику

- Исследовать, что мешает погружаться в процесс общения и заставляет отстраняться от собеседника

- Найти методы эффективного общения в разных жизненных ситуациях, проверить их на практике и выбрать наиболее эффективные

- Составить план превращения эффективных методов в свои навыки и полезные привычки

**Что я буду делать**

-  Составлю список методов общения, которые собираюсь проверить на практике. Заранее продумаю ситуации, в которых они могут быть применены

- в течение дня фиксировать

* с кем общалась
* при каких обстоятельствах
* какие методы удалось применить и какие результаты это дало
* если не удалось применить ни одного метод, то почему
* принесло ли это общение положительные эмоции
* было ли это общение полезным для меня

-         В конце дня использовать эти записи для подведения итогов в дневнике общения.

Дневник общения буду вести в формате таблицы (см. файл [Практикум\_общение.xlsх](http://interesno.co/uploads/21601db867fc4ffd86067580d5649bd0.xlsx))

**Критерии полезности общения**

- Способ поддерживать и строить взаимоотношения, основанные на взаимопонимании, взаимоподдержке и доверии (40)

-  Обмен смыслами и информацией (10)

-  Обсуждение новых идей (10)

-  Обсуждение планов и результатов (15)

-  Продвижение к намеченным целям (15)

-  Сколько времени заняло общениe (5 – если это было запланированное или свободное время)

-   Общение принесло радость мне и другим (5)

**Что снижает коэффициент полезности общения**

-   Сплетни, обсуждения других людей (-20)

-   Жалобы на судьбу (-20)

-   Время, украденное у других задач (-20)

-   После общения ухудшилось настроение (-20)

**Методы общения**

1.       Думать в духе «Выиграл-выиграл или не связываться»

2.       Сначала стремиться понять, затем быть понятой

3.       Творческое сотрудничество

4.       Говорить искренние комплименты

5.       Улыбаться

6.       Давать возможность собеседнику почувствовать свою значимость:

a.       Слушать собеседника

b.       давать возможность высказаться

7.       Советоваться с собеседником

8.        «Мы»-подход. В любой своей просьбе необходимо стараться находить то, что может быть интересно или выгодно партнеру, постоянно показывать, что данная просьба совпадает и с его интересами. (Пример: Если я поработаю сейчас подольше, займу несколько вечеров, то получу хорошее вознаграждение, и мы сможем купить тебе новое пальто.)

9.       Показать понимание чувств и потребностей собеседника: Ты чувствуешь … я чувствую… поэтому

10.   Во время слушания пресекать свои попытки

a.       быть поглощенной собственными мыслями,

b.       обдумывать, что бы такое сказать по этой проблеме,

c.       планировать, как поэффектнее продемонстрировать свою эрудицию.

11.   Применять приемы активного слушания

- нерефлексивное слушание (слушание без анализа)

- выяснение

- перефразирование

- резюмирование

- отражение чувств.

**Критерии осознанности в общении**

-   Научиться понимать принесло ли это общение пользу мне и моему собеседнику

-  Какую именно пользу принесло это общение?

-  Смогла ли я быть источником радости?

**Аффирмации и вопросы**

Аффирмации:

-         Я формирую для себя окружение, в котором приятно жить.

-         У меня много интересных и позитивно настроенных друзей.

-         Я в ладах с собой, со своим окружением, и со временем.

Вопросы:

-         Каких людей я хотел(а) бы видеть вокруг меня?

-         Продолжаю ли я общаться с людьми, которые мне неприятны? Если да, то почему?

Аффирмации:

-         Я люблю людей и умею видеть в них хорошее.

-         Свет моей любви сияет для всех.

-         Каждый человек и каждая ситуация учат меня любви

-         Я в мире со всеми людьми.

-         Я уважаю неповторимую индивидуальность каждого человека.

-         Я позволяю себе хорошо относиться к окружающим меня людям.

-         Я проявляю искреннюю заинтересованность в окружающих меня людях.

-         Любовь пронизывает мои отношения с окружающими.

-         Я предоставляю окружающим меня людям свободу жить так, как они считают нужным.

-         Я созидаю доброжелательные отношения со всеми, кто меня окружает.

-         Я посылаю окружающему миру мысли, полные любви и доброжелательности.

-         Я живу в любви и гармонии со всеми людьми

-         Я — терпимый и доброжелательный человек.

-         Я провозглашаю, что люди мира действуют в духе любви и уважения к жизни.

Вопросы:

-         Стоит ли с любовью относится ко всем людям без исключения?

-         Что значит любить людей?

-         Что значит относится к людям с уважением?

-         Что помогает мне доброжелательно относиться к людям?

-         В чем суть доброжелательности?

Аффирмации:

-         Я свободно и непринужденно делюсь своей радостью с другими.

-         Я излучаю радость и оптимизм.

-         Я улыбаюсь и посылаю приятные мысли людям, которых я встречаю.

Вопрос:

-         Что помогает мне чаще улыбаться людям?

-         Как я делюсь радостью,

Аффирмации:

-         Мои слова ободряют окружающих и несут им вдохновение.

-         Я внимателен (внимательна) к моим ближним.

-         Мои мысли доброжелательны.

-         Я желаю успеха и процветания всем людям, ближним и дальним

-         Делая добро окружающим, я служу каналом Вселенского Блага.

-         Я помогаю другим добиться успеха, зная, что получу от Вселенной все, что отдам.

-         Мне легко помогать людям, когда я в состоянии сделать это.

-         Я радуюсь успеху тех, кто рядом со мной.

-         Я позволяю всем моим окружающим проявлять свои дары и таланты.

Вопросы:

-         Каким образом я оказываю поддержку людям?

-         Могу ли я чаще поддерживать окружающих меня людей

-         Эффективна ли моя поддержка? Как я могу узнать это?

-         Какая помощь по-настоящему эффективна?

Аффирмации:

-         Я уравновешен (уравновешена) в общении с людьми.

-         Я спокоен (спокойна) за себя и за своих близких.

-         Я умею управлять своими эмоциями.

-         Я позволяю себе смело высказывать свое мнение.

Вопросы:

-         Что помогает мне быть уравновешенным(ой) в общении с людьми?

-         Что мешает мне управлять своими эмоциями?

Аффирмации:

-         Мои отношения с людьми — зеркало, в котором я вижу себя.

-         Мое внешнее окружение отражает мой внутренний мир.

Вопросы:

-         Какие мои черты помогает мне увидеть окружающие меня люди?

-

Аффирмации:

-         Я с благодарностью реагирую на проявления любви и доброты.

-         Я принимаю комплименты и подарки с радостью.

Вопросы:

-         Всегда ли мне удается с благодарностью и радостью принимать все дары? Если нет, то почему?