



Люди общаются всегда и везде. Но для того, чтобы общение стало эффективным, требуется обладать некоторыми знаниями

Например

если вы хотите достичь успеха в бизнесе или вас привлекает идея сделать блестящую карьеру

то умения общаться всего лишь на бытовом уровне будет явно недостаточно для вас. Здесь

необходимо  
развивать  
соответствующие  
навыки

.

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://www.венеролог.онлайн)

Конечно , есть такие люди , которые могут общаться без каких бы то ни б  
ыло  
затруднений  
в  
любой  
ситуации

.

Некоторые  
из  
них  
имеют  
природный  
талант  
к  
общению  
и  
харизму  
, и это  
просто  
подкупает  
окружающих  
. Для  
таких  
людей  
совершенно  
не  
требуется  
никаких  
усилий

,

чтобы  
вступить  
в  
диалог  
и  
сразу  
же  
вызвать  
симпатию  
у  
собеседника

.

Но  
как  
же  
быть  
остальным  
, тем, кто  
тоже  
хочет  
добиться  
успеха  
в  
жизни

,

но  
при  
этом  
не  
обладает  
врожденным  
талантом  
к  
эффективному  
общению  
?

Сложно  
ли  
обычному  
человеку  
разобраться  
в том, как  
правильно  
общаться  
с  
людьми

,  
чтобы  
расположить  
их  
к  
себе  
? С  
нашей  
точки  
зрения  
, в  
этом  
нет  
ничего  
тяжелого  
, и  
мы  
готовы  
открыть  
вам  
несколько  
секретов  
, как  
научиться  
эффективно  
и  
верно  
взаимодействовать  
с  
окружающими  
.

## ***Семь шагов к эффективному общению***

- Уверенность

Хорошие навыки общения с людьми начинаются именно с умения показать, что вы на  
дежный  
партнер  
. Для  
этого  
,  
прежде

всего

,  
необходимо

быть  
уверенной

в  
себе

—  
уверенность  
привлекает  
других

, как  
магнит

,  
потому  
что вид  
уверенного  
человека  
убеждает  
других

, что  
этот  
собеседник  
стоит  
потраченных  
времени  
и  
усилий

.  
Уверенный  
собеседник

не  
будет  
тратить  
ваше  
время  
на

«  
хождение  
вокруг  
да  
около

», а  
сразу  
перейдет  
к

сути  
разговора

.

- Доверие

Для установления доверия во время разговора необходимо соблюдать одно из самых важных правил эффективной коммуникации

—

нужно  
смотреть  
в  
глаза  
своему  
собеседнику

.

Людам  
,  
которые  
обычно  
во  
время  
разговора  
отводят  
глаза  
в  
сторону  
, как  
правило  
,  
никто  
не  
доверяет

.

Попытки  
избегать  
зрительного  
контакта

говорят  
как  
минимум  
о  
незаинтересованности  
человека  
, а как  
максимум  
– о его  
нечестности  
. А вот  
когда  
человек  
смотрит  
в  
глаза  
своему  
собеседнику  
, это  
вызывает  
доверие  
и к  
нему  
, и  
ко  
всему  
, что  
он  
говорит  
.

-     Имя собеседника

Это очень важно! Начиная разговор с незнакомым человеком, прежде всего узнайте,  
как его  
зовут  
.

Повторите  
имя

вслух  
– это  
поможет  
вам  
закрепить  
его в  
памяти

.  
Постоянно  
используйте  
имя  
собеседника  
во  
время  
разговора  
и  
не  
забывайте  
улыбаться

- [Интерес к собеседнику](#)

Многие делают ошибку, слишком много говоря о себе. А ведь ничто так не утомляет человека, с которым вы беседуете, как вынужденная «экскурсия» по лабиринтам вашей жизни!  
Один из лучших способов

научиться  
общению  
с  
людьми  
—  
позволить  
им  
говорить  
о  
себе  
, а  
не  
заставлять  
их  
слушать  
ваши  
рассказы  
. Это  
поможет  
другому  
человеку  
чувствовать  
себя  
более  
непринужденно  
и  
повышает  
теперь  
уже его  
уверенность  
в  
себе  
. Недаром  
восточные  
мудрецы  
учат  
:  
один  
раз  
скажи  
и два  
раза  
послушай  
!

- [Правильные вопросы](#)

Когда контакт еще только налаживается, важно не допустить неловких пауз в разговоре. Одним из самых быстрых путей к неловкому молчанию – это вопросы, на которые можно ответить просто «да» или «нет». Очень важный навык для успешной коммуникации – умение задавать вопросы, требующие развернутого ответа. Это позволит завязаться разговору. Только

не  
надо  
терять  
чувство  
меры  
—  
нельзя  
устраивать  
«  
бомбардировку  
»  
вопросами  
, это  
верный  
способ  
заставить  
человека  
чувствовать  
себя  
некомфортно  
.  
Разговор  
не  
должен  
превращаться  
в  
допрос  
!

- [Сила знания](#)

Эффективное общение начинается там, где люди обладают широким кругозором. Все  
сторонне  
развитый  
человек  
с  
разнообразными  
интересами  
будет  
привлекателен  
для  
разных  
людей

.  
Общаться  
с  
таким  
человеком  
бывает  
легко  
и  
интересно  
. Его  
голова  
полна  
множеством  
тем для  
обсуждения  
, и  
он  
может  
адаптироваться  
к  
любому  
разговору

.  
Найти  
общий  
язык  
с  
собеседником  
для  
него  
не  
составляет  
никакого  
труда

- [Риск](#)

Очень интересный момент, который тесно связан с уверенностью в себе и с самоуважением . С  
лишком  
часто  
люди

боятся  
спрашивать  
и  
просить

,  
потому  
что  
боятся  
отказа

.  
Неудача  
заставляет  
человека  
чувствовать  
себя  
ущербным  
,  
неполноценным

.  
На  
самом  
деле  
отказ  
никак  
не  
должен  
влиять  
на  
чувство  
собственного  
достоинства

.  
Вы  
все  
та  
же  
,  
вы  
настолько  
же  
ценны  
и  
важны  
как  
личность  
, как и в тот

МОМЕНТ

,  
когда  
только  
вступили  
в  
разговор

.  
Не  
стоит  
во  
время  
важного  
разговора  
бояться  
спрашивать  
о  
чем-то

.  
Всегда  
пользуйтесь  
шансом  
и  
старайтесь  
достичь  
желаемого  
. Это  
только  
вопрос  
времени

,  
получите  
ли  
вы  
то  
, что  
хотите  
. И  
вопрос  
вашей  
уверенности  
в  
себе

.

Единственный способ узнать, как научиться правильно общаться с людьми – это практика

,  
во  
время  
которой  
вы  
отточите  
свои  
навыки

.  
Здесь  
тоже

,  
казалось  
бы

,  
есть  
элемент  
риска

–  
никогда  
ведь  
не  
узнаешь  
заранее  
, как  
пойдет  
разговор

.  
Но  
если  
вы  
будете  
бояться  
выйти  
из  
тени  
и  
будете  
держаться  
за  
свою  
«  
безопасность  
»,

то  
останетесь  
стоять  
на  
пути  
,  
который  
ведет  
в  
никуда  
.

### ***Еще несколько советов***

Конечно, это далеко не все секреты успешного общения, скорее, самые основные. Ест  
ь  
и  
д  
ругие  
аспекты  
,  
учитывать  
которые  
тоже  
необходимо  
:

- Надо быть честной  
Когда люди надежны и честны, общение становится намного  
проще  
. Нам  
тогда  
не  
приходится  
обдумывать  
то  
, что  
мы  
собираемся  
сказать  
,  
не  
приходится  
беспокоиться  
о том, что

неправда  
когда-то  
раскроется

.  
Такие  
характеристики  
, как «  
открытая  
и  
честная  
» и «  
заслуживающая  
доверия  
»,  
действительно  
ценны  
; а  
особенно  
они  
важны  
,  
когда  
дело  
доходит  
до  
делового  
общения

.  
- Необходимо уметь адаптировать свои идеи под восприятие других  
Когда у нас в  
озникает  
какая-то  
интересная  
мысль  
, у нас в  
голове  
складывается  
вполне  
ясный  
образ  
идеи  
;  
но  
этот  
образ  
далеко

не  
всегда  
так  
же  
ясен  
и  
другим  
людям  
.  
Если  
вы  
действительно  
хотите  
,  
чтобы  
вас  
услышали  
,  
то  
необходимо  
найти  
способ  
раскрыть  
свою  
мысль  
так,  
чтобы  
она  
стала  
понятной  
всем  
. Это  
означает  
, что вам  
нужно  
хорошо  
знать  
свою  
аудиторию  
,  
если  
вы  
действительно  
хотите  
общаться  
с ней

эффективно

.

- Подержите паузу, прежде чем ответить. Обычно мы стараемся отвечать сразу, н

о  
иногда  
просто  
крошечная  
пауза  
способна  
творить

чудеса

. Она

дает

вам

время

подумать

; а это

важно

для

того

,

чтобы

точнее

понять

, о чем

говорит

собеседник

, или

же

чтобы

четко

сформулировать

свою

мысль

,

которую

вы

хотите

донести

.

- Старайтесь вникнуть в то, что говорит ваш собеседник. Необходимо внимательно слушать

,

чтобы

действительно

понять

, о чем

идет

речь

, а

не

для

того

,

чтобы

просто

ждать

своей

очереди

что-то

сказать

в

ответ

.

Слишком

часто

мы

действительно

слушаем

лишь

«

краем

уха»,

обдумывая

в это

время

свой

ответ. Для

эффективного

общения

надо

работать

над

пониманием

того

, что

говорят

другие

.

- Будьте терпеливы и открыты. Иногда даже самое короткое общение может быть в чем-то не слишком комфортным для вас. Признайте для себя, что этот контакт не обязательно должен быть таким, как вам того хотелось бы, и продолжайте вести себя корректно, проявляя терпение.

.  
Всегда будьте терпеливы и держите свой ум открытым для постижения новых способов общения и взаимопонимания.

.  
- Старайтесь поддерживать обратную связь. Когда уже все сказано и сделано, наилучший способ узнать, насколько это было эффективно — спросить об этом своих собеседников.  
. Найдите время, чтобы поговорить с теми, с кем общаетесь чаще всего, чтобы узнать, как можно было бы улучшить ваше общение с ними.  
. Иногда поддерживать такую обратную

связь  
довольно  
легко  
, и  
вы  
получите  
при  
этом  
ясное  
представление  
, над чем вам еще  
надо  
поработать  
; а  
иногда  
это  
сделать  
бывает  
не  
совсем  
просто  
,  
но  
ваши  
усилия  
все  
равно  
того  
будут  
стоять  
!

### ***Начните с малого***

Чтобы научиться эффективно общаться с людьми, необходимо время; каждый челове  
к , пост  
авивший  
перед  
собой  
цель  
улучшить  
свои  
коммуникативные

навыки

,  
будет  
продвигаться  
своими  
собственными  
темпами

.  
Не  
пытайтесь  
усвоить  
сразу  
все,  
начните  
с  
малого

,  
привыкая  
к  
каждому  
из  
указанных  
нами  
шагов  
по  
одному  
за  
каждый  
раз.

В основе своей эффективная коммуникация начинается с уверенности в себе – это та нить

,  
которая  
связывает  
вместе  
все  
остальные  
ваши  
качества  
и  
навыки

.  
Каждая

новая  
встреча  
помогает  
повысить  
вашу  
уверенность  
в  
себе  
и  
добавляет  
новые  
границы  
в ваш  
опыт  
.  
Если  
вы  
хотите  
потренироваться  
,  
то  
можем  
подсказать  
вам  
несколько  
мест  
:  
попробуйте  
расширить  
круг  
общения  
у  
себя  
в  
офисе  
,  
например  
, а еще  
попробуйте  
начать  
общаться  
с  
продавцами  
в  
магазине  
или

на  
рынке  
—  
немного  
больше  
, чем  
необходимо  
просто  
для  
совершения  
покупки  
.

После того, как вам станет легче общаться в привычном для вас кругу людей, начните контактировать

с  
людьми  
более  
высокого  
ранга  
. Так  
постепенно  
вы  
научитесь  
разговаривать  
с  
совершенно  
разными  
людьми  
, а  
ваши  
навыки  
будут  
закрепляться  
все  
прочнее  
. Так  
вы  
даже  
сможете  
с  
генеральным  
директором  
какой-нибудь

крупной  
компании  
побеседовать  
(кто  
знает  
,  
какая  
ситуация  
в  
жизни  
может  
подвернуться  
?) и  
произвести  
на  
него  
благоприятное  
впечатление  
.

Никто не возьмется утверждать, что научиться общению с людьми может быть очень легко

.  
Но  
—  
дорогу  
осилит  
идуший  
! А  
идти  
стоит  
,  
ведь  
эффективная  
коммуникация  
станет  
для вас  
ключом  
к  
будущему  
успеху  
и  
продвижению  
практически

Автор: <http://www.jlady.ru/>

10.06.2012 08:03 - Обновлено 16.05.2018 11:35

---

В  
каждом  
аспекте  
жизни

.