

موسسه فرهنگی راه سعادت

راه های ارتباطی



۰۹۱۹۰۷۷۴۴۵۸ - ۰۲۱-۷۶۲۳۳۲۰۰



50009190774458



@MeEWayBliss



@Mebrahim_Ebrahimi



www.MeEbrahimi.ir

موسسه فرهنگی راه سعادت ۰۲۱-۷۶۲۳۳۲۰۰

MeEbrahimi.ir

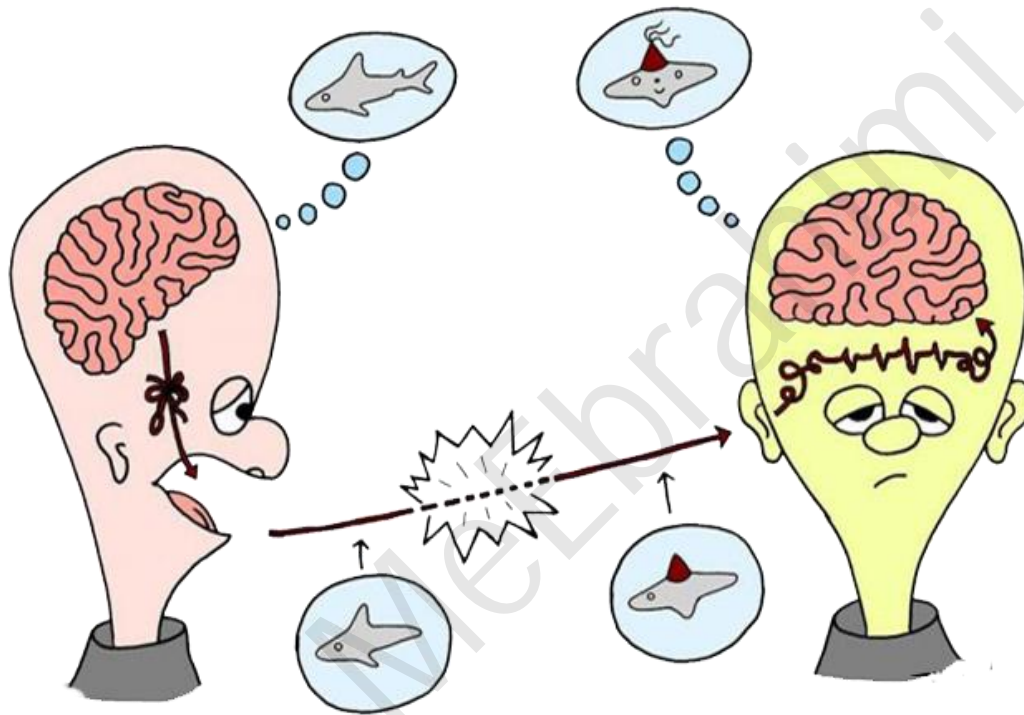
مسیری به سوی موفقیت و خوشبختی

راه سعادت

به نام خدا که رحمتش بی اندازه است
و مهربانی اش همیشگی

مهارت ارتباط موثر

مدرس:
محمد ابراهیم ابراهیمی



اهمیت یادگیری مهارت ارتباط موثر

۷۵ درصد اوقات روزانه ما صرف ارتباط می شود.

۷۵ درصد موفقیت های ما به کیفیت ارتباط برقرار کردن ما بستگی دارد.

با ۵ دقیقه روابط ناسالم (مشاجره و درگیری) معادل ۸ ساعت انرژی مفید از دست می رود.

تاثیر محرومیت از روابط اجتماعی، به اندازه عوارض کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز است.

مسیری به سوی موفقیت و خوشبختی

راه سعادت

موسسه فرهنگی راه سعادت ۰۰۳۲۳۳۶۲۳ - ۰۲۱

MeEbrahimi.ir

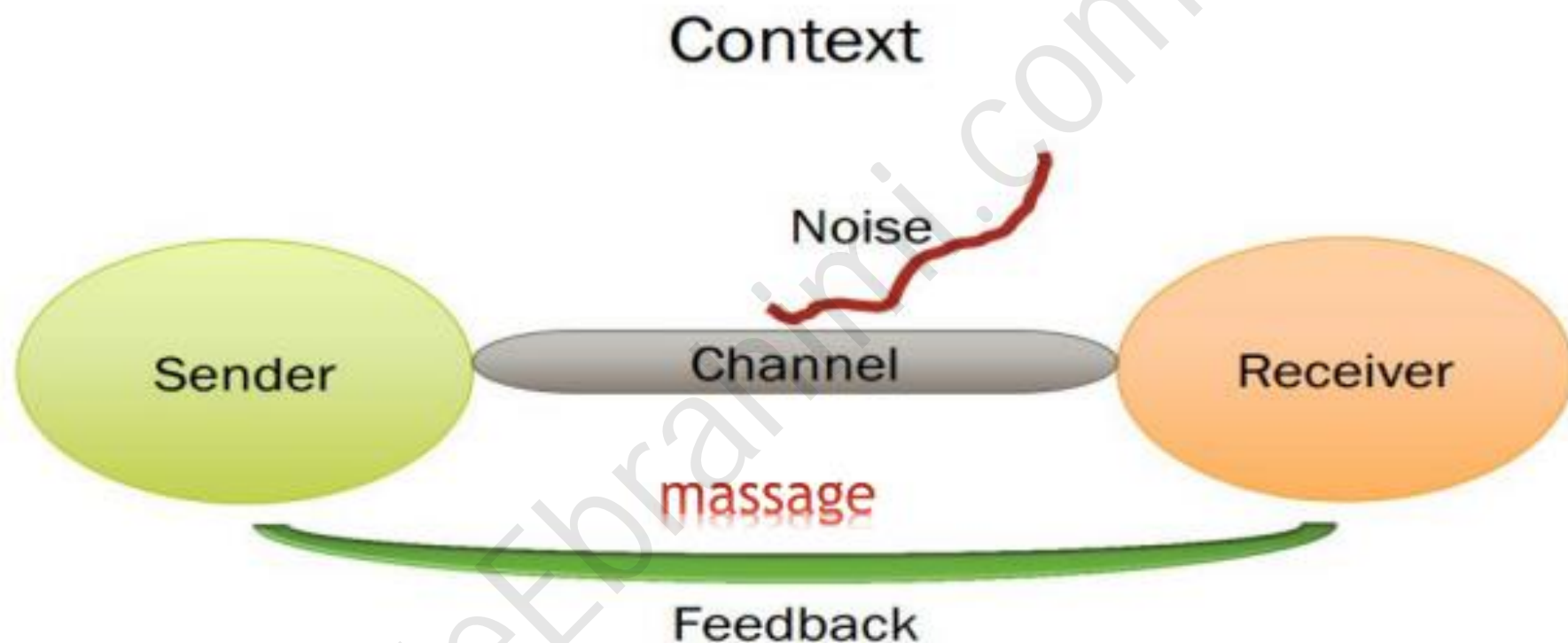
منظور از ارتباط موثر چیست؟

- رسیدن به خواسته خودمان
- احساس رضایت طرف مقابل



مسیری به سوی موفقیت و خوشبختی

فرایند ارتباط



انواع پیام در ارتباط

■ پیامی که شما می‌خواستید بفرستید

■ پیامی که فکر می‌کنید فرستادید.

■ پیامی که واقعا فرستادید

■ پیامی که گیرنده دریافت کرد.

سه عنصر اصلی در یک ارتباط

عامل	درصد تاثیر
وضعیت ظاهری (زبان بدن)	۵۵%
نوع گفتار (لحن و فن بیان)	۳۸%
محتوای کلام	۷%

مسیری به سوی موفقیت و خوشبختی

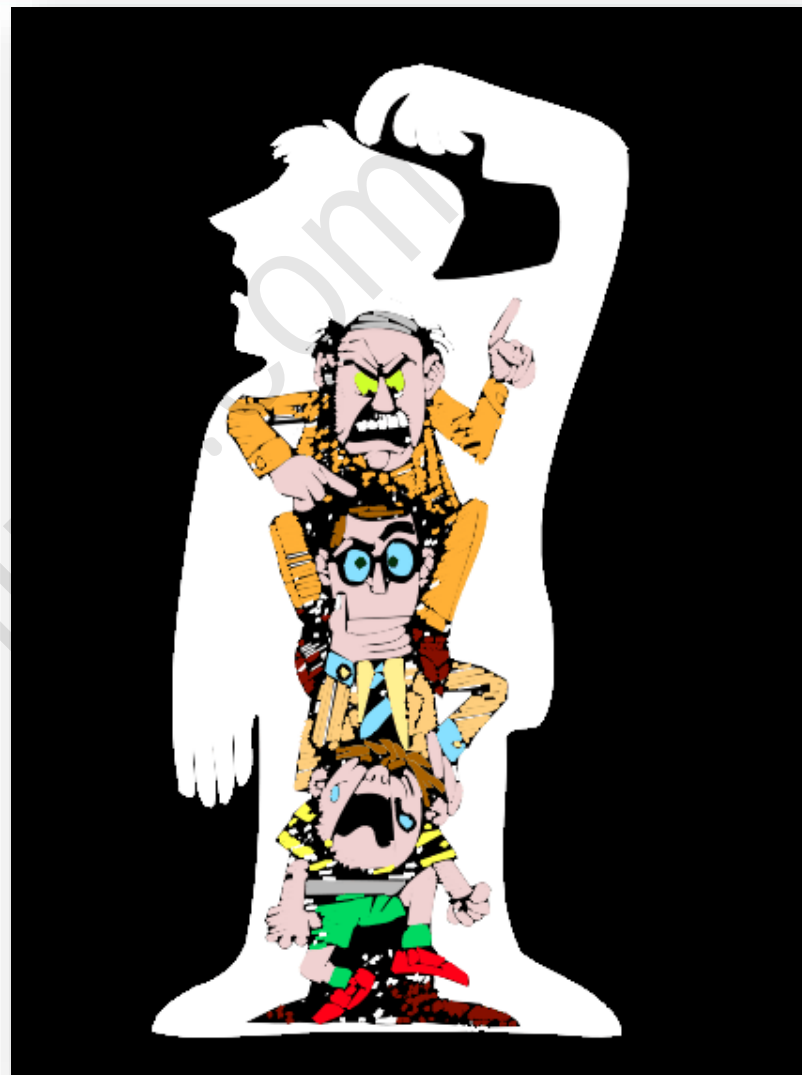
راهنمای سعادت

وضعیت های روانی من

والد

بالغ

کودک



مولفه های اساسی ارتباط

- گوش دادن به پیام های کلامی (محتوای عاطفی و شناختی)
- دریافت پیام های غیر کلامی (محتوای عاطفی و رفتاری)
- پاسخ دهی کلامی و غیر کلامی به دو نوع پیام فوق

اصول بنیادی ارتباط موثر

- احترام
- پذیرش
- درک و فهم
- حساسیت داشتن نسبت به علایق و نیازهای طرف مقابل
- خلوص

موانع ارتباط

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| □ قضاوت کردن | □ دستور دادن |
| □ ارجاع به خود | □ برچسب زدن |
| □ بی توجهی به احساسات فرد | □ اخلاقی ساختن |
| □ مقابل | □ پرسش های زیاد و نامناسب |
| □ قطع کردن صحبت فرد مقابل | □ منحرف سازی |
| □ ارائه راه حل | □ اطمینان دادن |
| □ نصیحت کردن | □ ذهن خوانی |
| □ مسخره کردن | □ آماده کردن پاسخ خود |
| □ تهدید کردن | □ فیلتر کردن |

سعاد
راه
میری به سوی موفقیت و خوشبختی

در پناه حق



ایستاد
مسیری به سوی موفقیت و خوشبختی

موسسه فرهنگی راه سعادت ۰۲۱ - ۷۶۲۳ ۳۲۰۰

MeEbrahimi.ir