

# TOP 5 NASVETOV ZA BOLJ **UČINKOVITO** KOMUNIKACIJO

## USKLADITE VERBALNO IN NEVERBALNO KOMUNIKACIJO

Če želite komunicirati bolj učinkovito, poskrbite, da vaša **neverbalna komunikacija dopolnjuje in nadgrajuje vaše besede**. Bolj asertiven vtis ustvarite s tremi preprostimi triki: odprite telo (ramena rahlo potisnite nazaj in navzdol, razprite roke in poskrbite, da vaš nos, popek in prsti na nogah vedno kažejo proti sogovorniku), namenite sogovorniku **stalen, a prijazen očesni stik** (to dosežete z rahlim nasmeškom) ter **umirite kretnje** (predstavljajte si, da gestikulirate v gosti tekočini).

## POSLUŠANJE NAJ PREVLADA NAD GOVORJENJEM

Kdor zna dobro poslušati, sogovorniku **vedno pove prave stvari**. Če govorite prvi, **poveste tisto, kar vi mislite, da je treba povedati**, če govorite drugi, **pa poveste tisto, kar sogovornik v resnici želi slišati**. Med poslušanjem spodbujajte sogovornika z **neverbalno govorico telesa** in ne prekinjajte stavkov ali sprašujte po dodatnih informacijah, še preden sogovornik zaključi - počakajte, da si ustvarite celostno mnenje o sporočilu.

## VELIKO SPRAŠUJTE

**Pogovor vodi tisti, ki več sprašuje**, saj z vprašanji usmerjamo tok pogovora. Če sogovorniku zastavljate smiselna, povezana **vprašanja**, s tem ne pokažete le, da **vas tematika zanima**, temveč da ste tudi **dobro poslušali**. Bodite pozorni, kakšna vprašanja zastavljate, saj nekatera lahko sabotirajo dober pogovor (na primer **namigovalna vprašanja, ki niso nevtralna, temveč kažejo, kaj si mislite o povedanem**), druga (**odprta in usmerjevalna vprašanja**) pa pogovor nadaljujejo in nadgrajujejo.

## UPORABLJAJTE POHVALE

Če želite biti ljudem bolj simpatični, predlagam, da jih **večkrat pohvalite**. Ljudje smo nagnjeni k temu, da so nam všeč posamezniki, ki nam izkazujejo simpatijo. Da bodo pohvale pristne, najprej premislite, katero dejanje, ki ste ga opazili, izkazuje **dober namen, trud ali naklonjenost**. Pri ljudeh, s katerimi si **niste preveč blizu, pohvalite njihove izdelke ali vedenje, pri bližnjih pa lahko pohvalite tudi njih same** (na primer osebne lastnosti).

## GOVORITE POČASI, RAZLOČNO IN PREMIŠLJENO

Momljanje, govorjenje z napol zaprtimi usti in medmeti dajejo vtis, da ste nesamozavestni in nepripravljeni. Lepšo izgovorjavo boste zlahka dosegli z **zadostnim odpiranjem ust**: predstavljate si, da so besede milni mehurčki, vi pa želite med govorjenjem ustvariti čim večje in čim bolj različnih oblik. Zaradi te preproste tehnike bo vaš govor deloval bolj **samozavestno, odločno in karizmatično**.