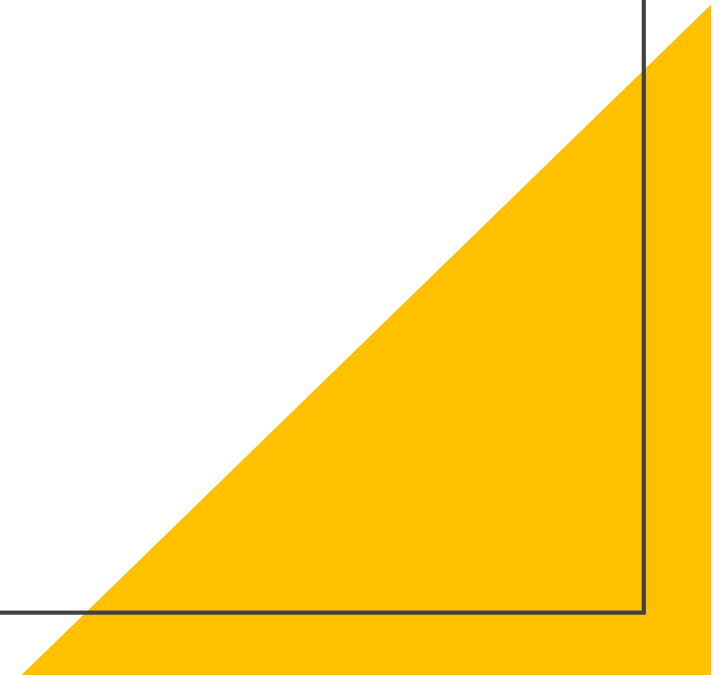




Komunikācija kā viena no svarīgākajām kompetencēm

Aiga Dārzniece

02.12.22.





Komunikāciju mēs klasiski uztveram kā saziņu ar līdzcilvēkiem. Komunikācija var būt gan verbāla, gan neverbāla. Sazinoties bez vārdiem mēs izmantojam acu skatienu, mīmiku, žestus, pozas u.t.t.

Mūsu ikdiena bez komunikācijas nav iespējama, ja vien nedzīvojam uz vientuļas salas. Un pat tad ja dzīvotu, mēs tiektos pēc komunikācijas.

Paliekot vieni mēs turpinām komunicēt, tikai tā ir iekšējā komunikācija, jeb paškomunikācija.



Pirms komunikācija ir notikusi – tā jau ir notikusi!

Galvenā atšķirība starp paškomunikāciju un starppersonu komunikāciju ir tā, ka pirmais ir neredzams, jo tas notiek mūsu prātā, pēdējais ir redzams, jo tas notiek starp vairākām pusēm.

Paškomunikācija ir iekšējais dialogs, kas pastāvīgi notiek katra indivīda prātā. Tas ir privāts analītisks process, kurā persona ir ziņojuma sūtītājs un saņēmējs vienlaicīgi.



Kāpēc ir svarīgi tas kā mēs komunikējam ar sevi?

Nereti mūsu pieņēmumi kavē iespējas, gan darbā, gan attiecībās.

Pārliecības pie kā mēs turāmies kā pie vislielākās patiesības var izrādīties mūsu vislielākie klupšanas akmeņi. Piemēram, apgalvojums «Bauskā darba nav» jau pašā saknē neļauj mums ieraudzīt nekādas darba iespējas.

Tas kā mēs komunikējam ar sevi atspoguļojās mūsu neverbālajā komunikācijā ar citiem, gan skatienā, gan balss tembrā, gan ķermeņa valodā.

Svarīgi ir atpazīt savu iekšējās komunikācijas stilu, lai tas vairs netraucētu mūsu izaugsmei un iespējām, sapņiem un mērķiem.





— Kļūdaino pieņēmumu veidi

Pārmērīga vispārināšana

Melnbalta domāšana (visu vai neko)

Domu lasīšana

Personifikācija

Pareģošana

„Vajag” un „jābūt” apgalvojumi

Pozitīvo lietu diskvalificēšana

Emocionālā spriešana

Lai mēs veiksmīgi spētu komunicēt ar citiem mums jāiemācās prasmīgi komunicēt ar sevi.





Paldies!

