



## پنجمین جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم خسروی با عنوان «آموزش مهارت‌های ارتباطی و جرات ورزی»

پنجمین جلسه آموزش خانواده روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۱ با حضور سرکار خانم خسروی با موضوع آموزش مهارت‌های ارتباطی و جرات ورزی به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید. خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می‌باشد:

### ❖ مهارت های ارتباطی

انسان موجودی اجتماعی است و همین امر لزوم داشتن مهارت های ارتباطی را مشخص تر می‌کند. مهارت های ارتباطی به طور کلی شامل دو نوع مهارت کلامی و غیر کلامی می‌شوند. وجود این مهارت‌ها در روابط بین فردی، کاری، تحصیلی و مکاتباتی بسیار ضروری است. مهارت‌های ارتباطی قابل یادگیری بوده و می‌توان با تمرین و آموزش آن‌ها را در خود تقویت کرد. عدم برقراری ارتباط مؤثر با دیگران می‌تواند به دلایل مختلفی چون عدم اعتماد به نفس و یا مشکلات دوران کودکی رخ دهد.

### ❖ اهمیت افزایش مهارت های ارتباطی در زندگی

تقویت مهارت های ارتباطی در شکل گیری یک ازدواج موفق، دوستی‌های پایدار، فرصت‌های شغلی بیشتر و پیشرفت در زمینه‌های مختلف نقش دارد.

شما با مهارت های ارتباطی می‌توانید به جایگاه‌های بالاتری در زمینه کاری خود دست یابید و به راحتی تبدیل به مدیری موفق و ثروتمند شوید. از همه مهم‌تر این مهارت‌ها در برقراری ارتباط با دیگران اعتماد به نفس شما را بالا برده و دید مثبت‌تری نسبت به خودتان ایجاد می‌کند. افزایش مهارت‌های ارتباطی در میان اعضای خانواده، به ویژه در ارتباط با فرزندان، در شکل‌دهی یک خانواده سالم به شما یاری می‌رساند.

## ❖ انواع مهارت های ارتباطی کلی

### ۱. مهارت های انتقال پیام

این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباط کلامی و ارتباط غیر کلامی می‌شوند. مهارت‌های کلامی به کلمات و جملات بیان شده و دیگر اصواتی که منجر به انتقال اطلاعات و معانی می‌شوند، مربوط است. مهارت‌های غیر کلامی بیشتر به زبان بدن مربوط می‌شوند که چگونه علاوه بر صحبت کردن با استفاده از حرکات بدنی، چهره، طرز نشستن و ایستادن بر دیگران تاثیر گذاشته و در مواقعی پیامی را به آن‌ها انتقال دهید.

### ۲. مهارت های دریافت پیام

مهارت‌هایی که با استفاده از آن‌ها پیام‌های مخاطب دریافت می‌شوند. در این مورد، مهارت‌های خوب گوش دادن مشاهده با جزئیات و پاسخ دادن مدنظر است.

## ❖ نکاتی برای افزایش مهارت های ارتباطی

- ۱- ارتباط چشمی مناسب برقرار کنید. به زبان بدن خود در ارتباط با دیگران اهمیت دهید و از آن در جهت مثبت و تاثیرگذاری بیشتر استفاده کنید. برای مثال دست به سینه ایستادن، نگاه کردن به اطراف و گوشی موبایل، نشان می‌دهد که تمایلی به صحبت‌های طرف مقابل ندارید.
- ۲- از واژه‌ها و اصوات تکراری مانند (اوهوم یا اااا...) بیش از اندازه استفاده نکنید. تکرار مداوم آن‌ها سطح ارتباطات بیانی شما را پایین می‌آورند.
- ۳- همیشه در ذهن خود داستان یا ماجرای خوبی برای تعریف کردن داشته باشید. این کار باعث می‌شود که ذهن شما فعال تر باشد و گفته‌هایتان متقاعد کننده‌تر به نظر برسند.
- ۴- مخاطب خود را بشناسید و با هر کس متناسب با خودش ارتباط برقرار کنید.
- ۵- همیشه انتقال پیام‌ها (چه کلامی و چه غیر کلامی) به صورت مختصر و مفید تاثیر گذارتر است و مانع از خستگی شنونده نیز می‌شود. افزایش مهارت همدلی در برقراری ارتباطات نیز باعث کاهش تنش و اضطراب در روابط خواهد شد.

