



MARC ROSENTHAL

## TIESIOGINIO BENDRAVIMO MENAS

Bendravimas – tai menas. Mes einame į sporto klubus ir dailiname savo kūno linijas ar auginame raumenis, tačiau dažniausiai nesusimąstome, kad reikia pasipraktikuoti, jog mūsų bendravimas taptų sklandesnis ir malonesnis. Kalbėjimas – vienas dalykas, o bendravimas – kuris iš tiesų paliečia ir padaro įtaką žmonėms, – visai kas kita. Paprasčiausi dalykai, kaip rankos paspaudimas ir pasisveikinimas yra labai reikšmingi. Keletas patarimų, kaip atrodyti labiau pasitikintiems ir įtikinamesniems bendraujant.

**Stilius.** Būk jautrus ir perprask asmens, su kuriuo bendrauji, stilių. Jei manai, jog Jūsų bendravimo stilius pats geriausias ir tinkamiausias, gali susidaryti trintis.

**Akių kontaktas.** Užmegzk akių kontaktą ir palaikyk jį. Jei žiūri ilgiau nei 10 sekundžių, pašnekovas gali pasijusti nejaukiai. Jei akių kontaktas labai trumpas, gali nutikti, kad pašnekovas nepasitikės jumis.

**Rankos paspaudimas.** Kaip dažnai mes ištiesiame drėgną, suglebusią ranką arba paspaudžiame pusiau, tik pirštų dalį. Idealus rankos paspaudimas baigiasi ties nykščiu.

**Laikysena.** Stovėkite tiesiai, ne plačiai išsiskėtę, keliai šiek tiek sulenkti, sveikindamiesi palinkite į priekį. Ši poza parodo pasitikėjimą.

**Balsas.** Ne tai svarbiausia, ką jūs sakote, bet kaip jūs sakote. Pakeldami ir nuleisti balsą, sudėdami akcentus ant reikiamų žodžių, galite pabrėžti, kuris pranešimas yra svarbiausias. Žmonėms neįdomus monotoniškas balsas.

**Pauzės.** Išmokite daryti pauzes ir įsiklausyti į kitus. (bent 4 sekundes). Leiskite klausytojui apdoroti išgirstą informaciją, nes kitaip atrodys, kad visiškai nesidomite klausytoju. Jie jausis buvę tik klausytojais, neturėjusiais galimybės pasisakyti.

## LINKIU MALONAUS BENDRAVIMO!

Šios svetainės turinys, tekstas ar bet kuri svetainėje esanti informacija negali būti kopijuojama, platinama, retransliuojama, atgaminama jokia forma, elektronine ar mechanine, įskaitant kopijavimą, įrašymą, saugojimą prieinamose informacinėse sistemose, perkėlimą ir naudojimą kitose internetinėse priemonėse ir svetainėse ar koku kitu būdu be išankstinio autorės sutikimo. Dėl leidimo naudotis tekstu ar jo dalimi galite kreiptis: el. p. [aj@alvyda.com](mailto:aj@alvyda.com). O jei vis tik cituosite, prašom nurodyti Alvydos Jasilionytės autorystę.