Ćwiczenia z komunikacji dla trenera – propozycje ćwiczeń komunikacyjnych oraz pytań do refleksji

Pytania do zastanowienia

1. Czy w codziennej komunikacji:

- utrzymujesz kontakt wzrokowy?
- częściej jesteś ożywiony i zainteresowany rozmową, niż znudzony?
- stoisz wyprostowany?
- starasz się bardziej słuchać niż mówić?

2. Zastanów się, które z błędów komunikacyjnych zdarza Ci się popełniać w czasie rozmowy? (opis błędów znajduje się w e-booku: „Komunikacja w pigułce")

- krytykowanie
- etykietowanie
- diagnozowanie
- oceniające chwalenie
- rozkazywanie
- moralizowanie
- zadawanie zbyt wielu pytań
- udzielanie rad

- odwracanie uwagi
- logiczne argumenty
- uspokajanie

3.W jaki sposób najczęściej wyrażasz emocje, podczas rozmowy? A może wcale ich nie wyrażasz?

4. Co uważasz na temat udzielania informacji zwrotnej podczas rozmowy? Czy jest to konieczne? Czy lepiej jedynie aktywnie słuchać?

5. Jaka jest Twoja opinia na temat udzielania krytycznej informacji zwrotnej?

6. Co Twoim zdaniem wpływa na dobrą komunikację?

7. Jakie korzyści płynął z komunikacji opartej na zasadzie wygrana - wygrana? (Czyli takim podejściu, które zakłada maksymalizację korzyści - szeroko rozumianych - wszystkich zainteresowanych stron.)

8. Jakie są największe wady komunikacji niewerbalnej?

9. Jakie są zalety komunikacji niewerbalnej?

10. Jakie zachowania rozmówcy budzą Twoje zaufanie?

11. Czemu ma służyć Twoja komunikacja?

12. Jakie jest Twoje najczęstsze nastawieniem względem siebie, rozmówcy i tego co mówisz?

Trening komunikacji – ćwiczenia komunikacyjne

1. Spróbuj aktywnie słuchać, podczas rozmowy (Skupiaj się na tym, co osoba mówi. Wykazuj zainteresowanie rozmówcą –przytakując oraz utrzymując kontakt wzrokowy).

2. Swoje wypowiedzi formułuj tak, aby były jasne i konkretne.

3. Poobserwuj, czy to co mówisz, jest zgodne z tym, co komunikuje Twoje ciało?

4. Udziel rozmówcy informacji zwrotnej.

5. Poproś o udzielenie informacji zwrotnej Tobie.

6. Spróbuj sparafrazować wypowiedź rozmówcy, nazwać emocje.

7. Spróbuj zadawać rozmówcy pytania otwarte.

8. Jakie różnice bądź podobieństwa dostrzegasz w „słuchaniu" oraz „słyszeniu" rozmówcy?

Komunikacja na co dzień

1. Z kim najlepiej Ci się rozmawia? Jak myślisz, dlaczego?

2. Z kim najtrudniej Ci się rozmawia? Dlaczego?

3.Jakie są mocne strony Twojej komunikacji?

4. Jakie ograniczenia w komunikowaniu się dostrzegasz u siebie?

5. O czym najbardziej lubisz rozmawiać? Jak myślisz, dlaczego?

6. O czym nie lubisz rozmawiać? Jak myślisz, dlaczego?